چاپی یەکەم

MENAL

چێشتخانەی

منتدى إقرأ الثقافي

مەناڵ عالم

بۆ دروستکردنی هەموو جۆرەکانی خواردن و شیرینی جیهانی

2009

وەرگێڕانی: سەبرییە ئەفراسیاو

چێشتخانەی بەناوبانگی

مەنال عالم

نوسینی: مەنال

وەرگێڕانی: سەبریە ئەفراسیاو

چاپی یەکەم

٢٠٠٩زایینی ١٤٣٠ کۆچی

لــــەبڵاوكراوەكانـــى خـــانەى چـــاپ و پـــەخشى رێنما
زنجيرە(٢٢١)

- ناوى كتێب: چێشتخانەى بەناوبانگى مەنال عالم.
- بابەت: خواردن.
- نوسينى: مەنال.
- وەرگێڕانى لە عەرەبييەوە: سەبريە ئەفراسياو.
- تايپ و هەڵەچن: فەردين دارا.
- ديزاين: كۆمپيوتەرى ياد.
- شوێنى چاپ: چاپەمەنى گەنج
- ساڵى چاپ: ٢٠٠٩ سلێمانى .
- نۆرەى چاپ: چاپى يەكەم.
- تيراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونيشان: سلێمانى ـ بازاڕى سلێمانى ـ بەرامبەر بازاڕى خەفاف.
ژمارەى مۆبايل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)



پێڕست

سوورکراوەکان

خواردنە لاوەکییەکان

خواردنە سەرد کییەکان

شیرینی ڕۆژهەڵاتی

شیرینی ڕۆژئاوایی



سوورکراوەکان





سوورکردنەوەی باڵی مریشک

پێداویستییەکان/

١٢	دانە	باڵی مریشک
٤/١	کوپ	ئاردی سفر
٤/١	کەوچکی بچوک	پیک پاودەر
١	کەوچکی بچوک	خوێ
١	کەوچکی بچوک	بیبەری سوری شیرین
١	کەوچکی بچوک	ڕێحانەی وشك
٤/١	کەوچکی بچوک	ئاڵەتی ڕەش
سەڵسە:		
٢	کەوچکی گەورە	کەرە
١	دانە	سیری جنراو
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
٤/١	کوپ	سرکە
٤/١	کەوچکی بچوک	خوێ

شێوازی دروستکردنی /

١. باڵی مریشکەکە بە جوانی بشۆرەوە و پێستەکەی فڕێ بدە، پاشان لە ناوەڕاستدا بیکە بە دوو کەرتەوە، ئەو کات دەبێتە ٢٤ دانە.

٢. لە ناو قاپێکی قووڵدا ئارد، پیك پاودەر، خوێ، بیبەری سوور و ڕێحانە بە جوانی تێکەڵ بکە.

٣. باڵە مریشکەکان بهێنە و دانە دانە بیکەرە ناو ئەو گیراوەیە و تا جوان بە ئاردەکە باڵەکان دادەپۆشی، پاشان دەریان بهێنە.

٤. ڕۆنی زەیت بکەرە ناو تاوەیەکی گەورەوە و بیخەرە سەر ئاگر تا بە جوانی گەرم دەبێت.

٥. باڵەکان بکەرە ناو ڕۆنە گەرمەکەوە و کەمێك ئاگرەکە کز بکە بۆ ئەوەی بە هێواشی ببرژێت و نەسوتێت، بۆ ماوەی ٤ – ٦ خولەك.

٦. لەو کاتەدا سەڵسە کە ئامادە بکە.لە تاوەیەکی فراواندا کەرە، سیر، شەکر، بۆ ماوەی چەند چرکەیەك لە سەر ئاگرێکی کز دایبنێ تا شەکرەکە دەتوێتەوە، پاشان سرکە و خوێ‌کەی تێبکە و وازی لێبێنە تاوەکو خەست دەبێتەوە

٧. باڵە مریشکەکان بکەرە ناو سەڵسەکەوە بە کەوچکێك ئەمدیو و ئەودیوی بکە تاوەکو بە سەڵسەکە دادەپۆشرێت پاشان بە گەرمی پێشکەشی خێزان یان میوانەکەتی بکە.[1]



[1] پاش داپۆشینی بە ئاردەکە باڵە مریشکەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دامەنێ، بۆ ئەوەی نەخوسێتەوە.

ئەگەر حەزت بە تامی توون نەکرد، بە تایبەت ئەگەر ویستت بۆ منداڵانی ئامادە بکەیت، کەچەب لە بری بیبەر بەکار بهێنە.

پەنجەی جەلاش بە گۆشت

پێداویستییەکان/

١	پاکەت	هەویری جەلاش
١/٢	کوپ	کەرەی تواوە
١/٤	کوپ	زەیتی زەرات
حەشو		
٣٠٠	گرام	قیمە
٢	کەوچکی گەورە	زەیت
١	دانە	پیازی جنراو
١	کەوچکی	بەهاراتی تێکەڵە
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کوپ	پەنیری شیدەر وردکراو
١/٢	کوپ	مێوژ
١/٢	کوپ	کەوری جنراو
١/٤	کوپ	کیزبەرەی جنراو

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکەت بە پلەی گەرمی ١٨٠م گەرم بکە،٢ سینی لاکێشەی ناو فڕن ئامادە بکە.

٢. کەرە و ڕۆنی زەیتەکە لە کوپێکدا ئامادە بکە و دایبنێ لەگەڵ فڵچەیەکی پاندا.

٣. حەشو/ لەناو مەنجەڵێکی نستیلدا ڕۆنی زەیت گەرم بکە و قیمەکەی تێبکەو لەسەر ئاگرێکی هێواش سوری بکەرەوە، پاشان پیازو بەهارات و خوێ و ئاڵەتەکەی

تێبکە.کاتێک کە پیازەکەش پیشا واتە سور بوویەوەلە سەر ئاگرەکە دایبگرە و دایبنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە.

٤. پەنیر و مێوژ و گەوەر و کیزبەرەکە بکەرە ناو قیمە سور کراووەکە و بە کەوچک جوان تێکەڵی بکە.

٥. پاکەتی جەلاشەکە بکەرەوە و هەویرەکە دەربهێنە و دایبنێ. ئاشکرایە کە ئەم هەویرە لە شێوەی بازنەی خڕ ئامادەیە و لە هەموو سوپەرمارکێتەکاندا دەست دەکەوێت.

٦.بازنە هەویرەکان دانە دانە بە فڵچە چەور بکە بە ڕۆنی کەرەو زەیتە ئامادەکراوەکە. هەر دانەو کەمێک حەشو بکەرە لێواری هەویرەکە بۆ ئەوەی لە شێوەی پەنجە لولی بکەی. ٢- ٣ جار هەویرەکە لول بکە و بە پەنجەت ئەم سەرو ئەو سەری هەویرەکە بە باشی بلکێنە بەیەکەوە بۆ ئەوەی حەشوەکە نەیەتە دەرەوە. بەردەوام بە لە لول کردنی تا دەگەیتە کۆتایی هەویرەکە.

٧. پەنجەی جەلاشەکان بکەرە ناو سینییەکەوە، هەوڵبدە کەمێک بۆشایی لە نیوانیاندا دروست بکەی.

٨. بە ڕۆنی زەیت و کەرە پەنجەکان چەور بکە.

٩. سینییەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١٥- ٢٠ خولەک. ئەوکات دەبرژێت و بە گەرمی پێشکەشی میوانەکاتی بکە.[2]

---

[٢] دەتوانیت هەویری جەلاش لە شێوەی گەڵامێویش لول بکەیت بە ئارەزوی خۆت.

دەتوانیت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێکیش لە فریزەردا دایبنێیت بۆ کاتی پێویست.

ئەگەرهاتوو هەویرەکە بەستبوی، ئەوا دایبنێ تاوەکو خاو دەبێتەوە.بەڵام ئەگەر پاکەتەکەت کردەوە و بە بەستویی بەکارت هێنا ورد دەبێت و کارەکەت بە باشی ئەنجام نادرێت.

شفتەی سەوزەهات

پێداویستییەکان/

٢	کوپ	ئاردی سفر
١ ١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کەوچکی بچوك	زەردەچەوە
١/٢	کەوچکی بچوك	هێل
١/٤	کەوچکی بچوك	دار چینی
٢	کەوچکی بچوك	بەهاراتی گاری
١/٢	کەوچکی بچوك	کیزبەرەی وشك
١/٤	کەوچکی بچوك	کەمونی کوتراو
١/٢	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
١	دانەی گەورە	پەتاتەی جنراو
١	دانەی گەورە	گێزەری جنراو
٢	دانەی گەورە	پیازی جنراو
١	دانەی گەورە	بیبەری سەوزر شیرین/جنراو
١/١٢	کوپ	مەعدەنوسی جنراو
١/٢	کوپ	کیزبەرەی جنراو
١/٤	کوپ	شویتی جنراو
٢	دانەی بچوك	سیری جنراو
١	دانە	بیبەری سەوزی تون/جنراو
١ ١/٢	کوپ	ئاو

شێوازی دروستکردنی/

١. ئارد و خوێ و بیبەر و زەردەچەوە و هێل و کاری و کیزبەرە و پیك پاودەر و کەمونەکە لە ناو قاپێکی قوڵدا بە جوانی تێکەڵ بکە.

٢. ئێستاش پەتاتە گێزەر پیاز بیبەری سەوزی شیرین مەعدەنوس کیزبەرەی سەوز شویت سیر بیبەری سەوزی تون، ئەمانە هەمووی بکەرە ناو تێکەلەکەی پێشو واتا تێگەڵەی ئاردەکە و دووبارە پێکەوە تێکەڵیان بکەرەوە.

٣. پاش تێکەڵ بوونی پێکهاتەکان، هێدی هێدی ئاوی تێبکە و بە کەوچك تێکەڵیان بکە تاوەکو لە شێوەی هەویری شفتەی لێدێت.

٤. هەویرەکە لە شێوەی بازنە پان بکەرەوە و پانییەکەشی ٤ یان ٥ سم ببێت بە پێی ئارەزوو.

٥. بۆ سوورکردنەوە: ڕۆنی زەیت بکەرە ناو تاوەیەکی پانەوە لەسەر ئاگرێکی مامناوەند دایبنێ.

٦. ٢ – ٣ دانە لە شفتەکان بکەرە ناو ڕۆنە قرچاوەکەوە و چاوەڕوان بە تاوەکو دیوی خوارەوە سور دەبێتەوە،پاشان هەڵیبگێڕەرەوە و چاوەڕوان بە تاوەکو سوور دەبێتەوە.

٧. لەناو بەلەمێکدا دایبنێ و بە پێی ئارەزوی خۆت بیرازێنەرەوە و بەگەرمی پێشکەشی بکە.[3]



[3] دیاری کردنی بڕی ئاوی پێویست دەکەوێتە سەر زۆری و کەمی پێکهاتەکان. دەتوانیت بە پێی پێویست بەکاری بهێنیت.

پەنیر بە بەهارات و سەوزە

پێداویستییەکان/

هەویر		
٢ ٣/٤	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی گەورە	پەنیری رومی
١	کەوچکی گەورە	خومرەی فەوری
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	پیازی کوتراو
١	کەوچکی گەورە	شەکر
١	کوپ	شیری گەرم
١/٤	کوپ	ڕۆن یان کەرەی تواوە
حەشوو		
٤	کەوچکی گەورە	کەرە
١	کەوچکی گەورە	ڕێحانەی وشککراو
١	کەوچکی گەورە	زەعتەری وشك
١	کەوچکی گەورە	پیازی وشکی جنراو
	کەوچکی گەورە	پەنیری ڕومی

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویرەکە: ٢ کوپ و نیو ئارد لەگەڵ پەنیر و خومرە و خوێ و پیاز و شەکر بکەرە ناو عەصارەکە و تێکەڵیان بکە.

٢. شیر و کەرە و تواوەکەی تێبکە و دووبارە بیخەرەوە ئیش تاوەکو بە باشی تێکەڵ دەبنەوە دەبێتە هەویرێکی شل، دواتر ئەو ئاردەی کە ماوەتەوە هێدی هێدی بیکە بەسەریا و بیگوازەرەوە بۆ ناو قاپێکی گەورە کە ناوەکەی بە ڕۆن چەورکرابێت.

٣. هەویرەکە بۆ ماوەی ٣ – ٤ خولەك بشێلە، پاشان کەمێك هەویرەکە چەور بکەو نایلۆنێك بدە بەسەریدا و لە شوێنێکی گەرم دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.

٤. پەنجەکانت بکە بەناو هەویرەکەدا بۆ ئەوەی ئەو هەوای ناوی دەربچێت و بۆماوەی ١٥ خولەك لێی بوەستە.

٥. سینییەکی پان ئامادە بکە و بە ڕۆنی کەرە چەوری بکە.

٦. حەشو: پنەیەك بێنە و کەمێك ئاردی لە سەر بوەشێنە، پاشان هەویرەکەی لەسەر پان بکەرەوە لە شێوەی چوار گۆشە کە پانییەکەی ٣٠ سم ببێت،پاشان ڕۆنی کەرەکەی لەسەر بلاّو بکەرەوە دواتر پەنیر و پیاز و ڕێحانەو زەعتەرەکەی بکە بە سەردا.

٧. هەویرەکە لول بکە و بە چەقۆ بیکە بە ١٢ پارچەوە لە ناو سینییەکەدا بە شێوەیەك کە قەراخی یەکەم لەسەر قەراخی دووەم بێت.

٨. بە نایلۆن سینیەکە داپۆشە و دایبنێ.

٩. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠م گەرم بکە ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.

١٠. لە ناو فڕنەکەدا بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك بیبرژێنە.

١١. سینییەکە لەناو فڕنەکە دەر بهێنە و بە پارچە قوماشێکی خام دایبپۆشە بۆ ماوەی چەند خولەکێك بەرلە پێشکەش کردنی.[4]

[4] ئەگەر هاتوو عەسارەت نەبوو ئەوا دەتوانیت بە دەست بیشێلیت.

نانی عەروق

پێداویستییەکان/

١ و ١/٢	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوك	زەردەچەوە
١/٢	کەوچکی بچوك	کیزبەرەی کوتراو
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١/٢	کەوچکی بچوك	خومرەی فەوری
١٥٠	غرام	قیمە
١	دانە	پیازی جنراو
١/٤	کوپ	بەقدەنوسی جنراو
١	کوپ	ئاوی شلەتێن

شێوازی دروستکردن/

١ـ ئارد، خوێ، زەردەچەوە، کیزبەرە، بیبەر، خومرەکە بکەرە ناو قاپێکی قوڵەوەو بە جوانی تێکەڵیان بکە.

٢ـ گۆشت و پیازو بەقدەنوسەکەشی تێکەڵ بکە دووبارە بەباشی کەوچکی تێوەردە.

٣ـ هێدی هێدی ئاوەکەی لێ بپرژێنە و بە دەست بیشێلە.

٤ـ بۆ ماوەی ٢٠ خولەك لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.

٥ـ بۆ سور کردنەوە/ڕۆنی زەیتەکە بکەرە ناو تاوەیەکەوە لەسەر ئاگر دایبنێ تاوەکو ئامادە دەبێت بۆ سور کردنەوە.

٦ـ لە شێوەی تۆپی بچوك خڕیان بکە، پاشان بە هەردوو لەپی دەستت پانی بکەرەوە و ڕاستەو خۆ بیکەرە ناو ڕۆنە گەرمەکەوە.چەند چرکەیەك چاوەڕوان بە، پاشان هەڵی بگێڕەرەوە بە دیوەکەی تریدا تاوەکو سوور دەبێتەوە.

٧ـ بۆ پێشکەش کردن/ لە ناو دەورییەکدا دایبنێ و بە بەقدەنوس بیڕازێنەرەوە.[5]

---

[5] باشتر وایە کاتێك هەویرەکە هەڵهات دەست بکەی بە سور کردنەوەیان بۆ ئەوەی زیاد لە پێویست هەڵنەیەت و تامەکەی خۆی لە دەست نەدات.

ئەم هەویرە برییتیە لە گۆشت، کەواتە نابێت بۆ ماوەیەکی زۆر لە گەرمیدا بمێنێتەوە بۆ ئەوەی گۆشتەکە بەکتریا دروست نەکات.

ئەگەر هاتوو کەشی چێشتخانەکەشت گەرم بوو ئەوا دەتوانیت بیخەیتە ناو ساردکەرەوە"سەلاجە"تاوەکو لەسەر خۆ هەڵدێت.

کولێرە بە زەیتون و سەوزە

پێداویستییەکان/

زەیتی زەیتون	کەوچکە گەورە	٤
سیری جنراو	دانە	٢
پیازی جنراو	کوپ	١
ئاردی سفر	کوب	٤ ١/٢
خوێ	کەوچکی بچوک	١
پیک پاودەر	کەوچکی بچوک	١/٢
خومرەی فەوری	کەوچکی گەورە	١
شەکر	کەوچکی بچوک	٢
بەهاراتی تێکەڵە	کەوچکی بچوک	١/٤
ئاڵەتی ڕەش	کەوچکە چا	١
ڕێحانەی وشك	کەوچکی گەورە	١
بەقدەنوسی وشك	کەوچکی گەورە	١
زەیتونی بێ ناوکی جنراو	کوپ	١/٢
ئاوی گەرم	کوپ	١ ١/٢

شێوازی دروستکردن/

١. ڕۆنی زەیتەکە لە نێو تاوەیەکی بچوکدا گەرم بکەو، پاشان سیرو پیازەکەی تێبکە تاوەکو سور دەبێتەوە و دەپیشێت.

٢. ئارد، خوێ، پیك، خومرە، شەکر، بەهارات، بیبەر، ڕێحانە، بەقدەنوس، زەیتون، سیرو پیازە سورکراوەکە هەموو ئەمانە بکەرە ناو عەصارەیەکەوە.

٣. بۆ ماوەی چەند چرکەیەك عەصارەکە ئیش پێبکە کاتێك تێکەڵ بوو ئەوجا بیکوژێنەوە.

٤. ئاوەکـە بکـەرە نـاو تێکەڵەکـەوە، دووبـارە عـصارەکە بخـەرەوە ئ یش و بـۆ ئـەوەی تێکەڵیان بکاتەوە.

٥. لـە نـاو عەصـارەکە دەری بهێنـە بـە دەسـت ٣-٤ خولـەك بیـشێلە تـاوەکو دەبێتـە هەویرێکی مەتاتی.

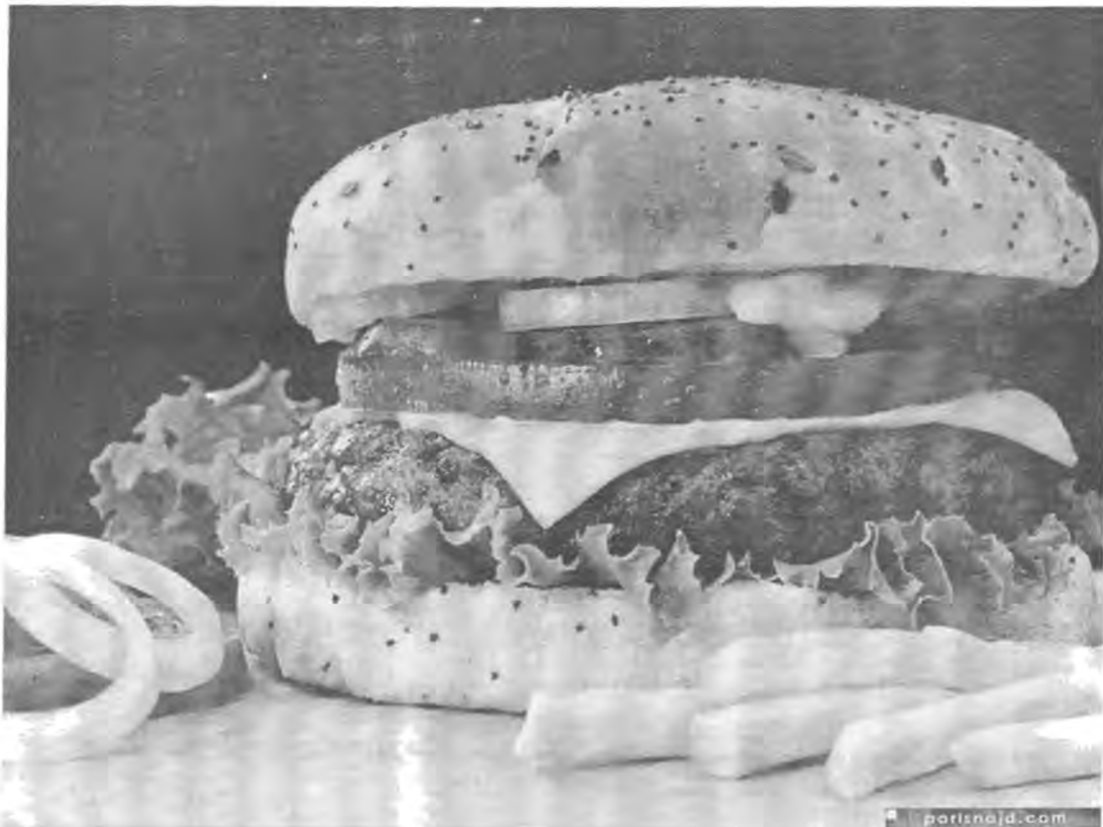
٦. لە ناو قاپێکدا دایبنێ کە ناوەکەی بە ڕۆن چەور کرابێت، لەشوێنێکی گەرمدا دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.

٧. هەویرەکە بکە بە گونك و لە ناو سینیەکدا پانی بکەرەوە.

٨. بە چەقۆ هەنـدێ خـەت بکێشە لەسـەر هەویرەکـە، بـەڵام ئاگاداربـە بـە هێواشـی تـا بنەوە نەیبەیت.

٩. دووبارە وازی لێ بهێنە بۆ ئەوەی کەمێکی تر هەڵبێت.

١٠. فرنەکە بە پلەی ٢٠٠م گەرم بکە، پاشان سینی هەویرەکە لە ڕەفەی ناوەڕاسـدا دابنـێ بۆ ماوەی ٢٠-٢٥ خولەك دەبرژێت. ئەوکات دەتوانیت بەگەرمی پێشکەشی بکەیت.[6]



[6] کاتێك کە سینیەکەت لە فرنەکە دەرهێنا خامێك یاخود پارچە قوماشێك بدەسەر سینیەکەدا بۆ ئەوەی نەرم ببێتەوە.

سەمبوسک بە گۆشت

پێداویستییەکان/

هەویر		
٢ ١/٢	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	شەکر
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی سپی
١	دانەی گەورە	هێلکە
٣/٤	کوپ	ماستی خەست
٢	کەوچکی گەورە	زەیتی زەڕات یان زەیتون
١	کەوچکی گەورە	سرکە
حەشوو		
٢	کەوچکی گەورە	زەیتی زەڕات یان زەیتون
٤٥٠	گرام	گشتی قیمە
١	دانە	پیازی جنراو
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
٢	کەوچکی بچوك	بەهاراتی گۆشت
١	دانە	بیبەری سەوزی شیرین/ جنراو

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویرەکە: ئارد، پیك پاودەر، شەکر، خوێ، ئاڵەتەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە

٢. هێلکەکە لەگەڵ ماست و سرکەکە بە کەوچك تێکەڵ بکە، پاشان بیکە بەسەر گیراوەی ئاردەکەدا دووبارە پێکەوە تێکەڵیان بکە تاوەکو دەبێتە هەویر، ئەگەر زانیت کەمێك شلە ئەوا هەندێ ئاردی بکە بەسەردا.

٣. سەری هەویرەکە داپۆشەو دایبنێ بۆ ماوەی ١٠ خولەك.تاوەکو هەویرەکە هەڵدێت دەست بکە بە دروست کردنی حەشوەکە.

٤. حەوشو: لە ناو مەنجەڵێکی مامناوەندا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە و قیمەکەی تێبکە تاوەکو سور دەبێتەوە، پاشان پیازەکەشی تێبکە و ٢ – ٣ خولەك لەسەر ئاگرێکی بەهێز تاوەکو پیازەکە دەپیشێت. دواتر خوێ و بەهاراتەکەی تێبکەو ئاگرەکە کز بکە بۆ ماوەی ٨ – ١٠ خولەك تاوەکو بە تەواوەتی سور دەبێتەوە، پاشان دایبگرە کاتێك سارد بویەوە ئەوکات بیبەرە سەوزەکەی تێبکە و دایبنێ.

٥. دروستکردنی سەمبوسك: کەمێك لە هەویرەکە بێنە و لەسەر پنەیەك بە تیرۆك پانی بکەرەوە بە چەقۆ لە شێوەی بازنە پارچە پارچە بکە.

٦. کەوچکێکی گەور لە حەشوەکە بکەرە ناوەڕاستی هەریەك لە بازنەی هەویرەکە، پاشان بە حەزی خۆت دەتوانیت لەشێوەی یاپراخی گەڵامێو بیپێچیتەوە یاخود لولی بکەیت.

٧. بۆ برژاندن: زەیتی زەڕات بکەرە ناو تاوەیەکی قوڵەوە و لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ.

٨. ٤ – ٥ دانە بکەرە ناو ڕۆنە قرچاوەکەوە و بە کەوچك هەڵی بگێڕەرەوە تاوەکو سوور دەبێتەوە بەگەرمی پێشکەشی بکە[٧]

---

[٧] دەتوانێ هەویرەکە ئامادە بکەیت و لەناو سارد کەرەوە دایبنێیت بۆ ڕۆژی دوایی.

هەروەها دەتوانیت بە لول کراوی لە ناو فریزەردا دایبنێت بۆ کاتی پێویست سوری بکەیتەوە.

تەماتەی برژاو

پێداویستییەکان/

٤	دانەی گەورە	تەماتە
حەشوو		
١	چڵ	کیزبەرەی سەوز
١	کەوچکی بچوك	بیبەری تون
١	کەوچکی بچوك	خوێ
٢	کەوچکی گەورە	کیزبەرەی وشکی کوتراو
١	کەوچکی گەورە	کەمون
١	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری شیرین
٤ - ٦	دانە	سیر
٢	کەوچکی گەورە	ئاوی لیمۆ
٢	کەوچکی گەورە	زەیتی زەیتون
٢ - ٣	کەوچکی گەورە	پەنیری ڕومی

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠م گەرم بکە و سینییەکی مامناوەند لەگەڵ قاڵبی فڕنەکە ئامادە بکە.

٢. تەماتەکان بشۆرەوە و وشکیان بکەرەوە، پاشان لە باری درێژیدا بە چەقۆ بیکە بە دوو کەرتەوە و لەسەر سینییەك دایبنێ.

٣. حەشو: کیزبەرەی سەوز، بیبەر، خوێ، کیزبەرە، کەمون، بیبەری سور، سیر،زەیت و ئاوی لیمۆکە بکەرە ناو عەصارەکەوە.

٤. بیخەرە ئیش تاوەکو بەباشی پێکهاتەکان دەهاڕێت و تێکەڵیان دەکەیت.

٥. حەشوەکە بەسەر تەماتەکەدا بلاّو بکەرەوە.

٦. کەمێك پەنیر بەسەر تەماتەکەدا بلاّو بکەرەوە.

٧. سینییەکە بکەرە ناو فڕمنەکە بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك تاوەکو تەماتەکان دەبرژێت، بە ساردی یاخود بە گەرمی دەتوانیت پێشکەشی بکەیت.[8]

---

[8] ئەگەر هاتوو عەصارەت لە بەردەستدا نەبوو ئەوا دەتوانیت بە چەقۆ وردیان بکەیت.

قەرنابیت لە ناو فرندا

پێداویستییەکان/

١	دانە	قەرنابیت
٢	چڵ	پیازی تەری جنراو
١/٢	کوب	کیزبەرەسەوزی جنراو
٤	کەوچکی گەورە	ئاردی سفر
٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئالەتی رەش
١	کەوچکی بچوك	کەمونی کوتراو
١	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
٤	دانە	هێلکە"کەمێك کولاً بێت"
٤	کەوچکی گەورە	رۆنی تاوە
١	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری شیرین بە ئارەزوی خۆت

شێوازی دروستکردنی/

١.فرنەکە بە پلەی ٢٠٠ م گەرم بکە سینی ناو فرنەکە بێنەو بە رۆن چەوری بکەو هێلکەکان پاك بکەو لە ناو سینیەکەدا دیبنێ.

٢.قەرنابیتەکە لەت لەت بکەو دایبنێ.

٣.لە ناو قاپێکی مامناوەندا ٣-٤ کوپ ئاو و خوێ و کەمونەکەی تێبکەو بیخە سەر ئاگر تا کەمێك کوڵ دەدات، پاشان قەرنابیتەکەی تێبکە چەند خولەکێك چاوەرێ بەو پاشان کەزانیت نەرم بووە، بیکە بەنا سوزگییەکدا تاوەکو ئاوەکەی پێوە نامێنێت و سارد دەبێتەوە.

٤.قەرنابیتەکە بکە ناو قاپێکی قوڵەوە، پاشان پیازی تەر، خوێ، کیزبەرە، پیك پاودەر، ئارد. هەمو ئەمانە تێکەڵ بە یەکتری بکەو بە هێواشی کەوچکی تێوەر بدە.

٥.ئەو سینیەی کە پێشتر چەورت کردوە بیهێنەو ئەم گیراوەیەی تێبکە بە شێوەیەك کە سینیەکە پر ببێت.

٦ رۆنە تواوەکە بکە بەسەر گیراوەی ناو سینیەکەدا.

٧.سینیەکە بکە ناو فرنەکەو بۆماوەی ١٠-١٢ خولەك چاوەروان بە تاوەکو دەبرژێت.[9]

---

[9] دەتوانیت وەکو ژەمێکی نیواران بەکاری بهێنیت لەگەڵ زەلاتە.

کوبەی پەتاتە بە نۆکی هاڕدراو

تییەکان/



دانە	پەتاتە
کەوچکی گەورە	ڕۆن
کەوچکی بچوك	کەمون
کەوچکی بچوك	بیبەری تون
دانە	بیبەری سەوز
دانە	سیری جنراو
دانە	پیازی جنراو
کەوچکی بچوك	خوێ
کەوچکی بچوك	ئالەتی ڕەش
کەوچکی بچوك	زەردەچەوە
کوپ	کیزبەرە
کەوچکی گەورە	ئاو لیمۆ
ڕاوە	
کوپ	ئاردی نۆك
کەوچکی بچوك	خوێ
کەوچکی بچوك	زەردە چەوە
کەوچکی بچوك	بیبەری شیرین

دروستکردنی/

تە کولاوەکە بە چەقۆ وۆد بکەو لە ناو قاپێکی قوڵدا دایبنێ.

بکەرە ناو تاوەیەك لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ، پاشان کەمونەکەی تێبکە تا جوان

ی بڵاو دەبێتەوە.

٣. بیبەری تون، بیبەری سەوز، سیر، پیاز، خوێ، زەردە چەوە. هەموو ئەمانە بکەرە ناو تاوەکەو دووبارە بە کەوچك تێکی بدە.

٤. پشان کیزبەرەکە لەگەڵ ئاوی لیمۆکە بکە بەسەر تێکەڵەکەدا و کەوچکی تێوەردە تا بەباشی تێکەڵ دەبێت، پاشان بیکە بسەر پەتاتەکەدا دواتر دوبارە پێکەوە تێکەڵیان بکە. دەتوانی تامی بکەیت ئەگەر پێویستی بە خوێ کرد بۆی زیاد بکەی.

٥.پەتاتەکان لە شێوەی تۆپی بچوك خڕ بکەو لە ناو سینییەکی پاندا دابنێ.

٦. گیراوە/ لەنا قاپێکی قوڵدا ئاردی نۆك، خوێ، زەردەچەوە، بیبەری شیرین.تێکەڵ بکە و هێدی هێدی ئاوی تێبکە تاوەکو دەبێتە هەویرێکی شل.

٧. لە ناو تاوەیەکی قوڵدا لەسەر ئاگرێکی هێواش ڕۆن گەرم بکە.

٨. دانە دانە پەتاتەکان بکە بە ناو گیراوەکەدا تا جوان بە ئاردەکە دادەپۆشرێت، پاشان ڕاستەوخۆ بیکەرە ناو ڕۆنە قرچاوەکەدا.

٩. چاوەڕوانبە تا جوان سور دەبێتەوە، پاشان بە گەرمی پێشکەشی بکە.[10]



[10] دەتوانیت پەتاتەکە نەشێلیت، چونکە بەو شێوەیە تامەی خۆشتر دەبێت.

پەتاتەی کوڵاو لەگەڵ بادام

پێداویستییەکان/

٣	دانەی گەورە	پەتاتە
٢	دانە	زەردێنەی هێلکە
٢	کەوچکی گەورە	نیشاستە
١	کەوچکی بچوک	خوێ
٢	کەوچکی گەورە	کەرەی تواوە
١/٤	کەوچکی بچوک	ئاڵەتی سپی
١/٨	کەوچکی بچوک	گوێزی شیرین
٢	کوپ	ئاردی سفر
٣/٢	دانە	سپێنەی هێلکە
١/٤	کەوچکی بچوک	خوێ
٢	کوپ	بادامی لەت کراو

شێوازی دروستکردنی/

١. پەتاتەکە بشۆرەوە، پاشان بیکەرە مەنجەڵێکی گەورەوەو کەوچکێك خوێی تێبکەو لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ بۆ ماوەی ٢٥-٣٥ خولەك تاوەکو دەکوڵێت، بەڵام ئاگادار بە کە زیاد لە پێویست نەکوڵێت چونکە شل دەبێت ئەوکات کارەکەت بە باشی بۆ ناکرێ.

٢. پەتاتەکە لە مەنجەڵەکە دەربهێنەو پاکی بکە، پاشان بە چەقۆ لەتی بکە بۆ ئەوەی ئاسان بشێلرێت.

٣. دەست بکە بە شێلانی پەتاتەکە خۆ ئەگەر بە گەرمیش بیشێلیت باشترە، چونکە ئەوکات جوانتر ورد دەبێت. لە قاپێکی شوشەدا دایبنێ تا سارد دەبێتەوە.

٤. زەردێنەی هێلکە، خوێ، نیشاستە، کەرە، گوێز و بیبەرەکە بکە بەسەر پەتاتەکەدا و بە کەوچکێکی دار تێکی بدە تاوەکو بە جوانی تێکەڵ دەبێت. تامی بکە ئەگەر پێویستی بەخوێ هەبوو ئەوا دەتوانیت هەندێکی بۆ زیاد بکەی.

٥. کەمێك ئاوی سارد بکەرە نێو قاپێکەوە و سەری پەنجەکانت بکە بە ئاوەکەداو لەپی دەستت تەڕ بکە، پاشان پەتاتەکە لە شێوەی تۆپ خڕ بکە ئارەزوی خۆتە گەورە یاخود بچوك.سینیەك بهێنەو بە ڕۆنی کەرە چەوری بکەو پەتاتەکان بکە ناوی، پاشان بیکەرە ناو سارد کەرەوە"سەلاجە" بۆ ماوەی یەك کاتژمێر.

٦. داپۆشینی: ئاردەکە بکە ناو قاپێکەوەو دایبنێ، سپێنەی هێلکە و خوێکەش لە ناو قاپێکی دیکەدا کەمێك بە کەوچك تێکی بدە و دابنێ، هەروەها بادامەکەش بکە ناو قاپێکی دیکەوە و دایبنێ، پاشان سنییەك ئامادە بکە بۆ ئەوەی دواتر پەتاتەکانی تێبکەین. ئەم چوار پێداویستییە لەبەر دەست خۆت دابنێ بۆ ئەوەی بە ئاسانی کارەکانت ئەنجام بدەیت.

٧. سەرەتا پەتاتە خڕ کراوەکە بکە بە ناو ئاردەکەدا، پاشان دەریبهێنەو بیکەرەوە بە ناو سپێنەی هێلکەکەدا بە دەمی کەوچکەکە بەرزی بکەرەوە و بیکە بەناو بادامەکەدا بە پەنجەکانت باشتر دەتوانیت پێوەی بلکێنیت.پەتاتەکان بگوازەرەوە بۆ ئامادەکراوی چوارەم کە ئەویش سینییەکەیە، پاشان دووبارە بکەرە ناو ساردکەرەوەکە تاوەکو سارد دەبێت و خۆی دەگرێت.

٨. لە ناو تاوەیەکی قوڵدا ڕۆنی زەیت گەرم بکە، پاشان دانە دانە پەتاتەکان سور بکەرەوە.[11]

[11] لە کاتی سور کردنەوەیدا ئەگەر هاتوو زیاد لەوەت ئامادە کردوە دەبینی دانە دانە بادام کەوتووەتە نێو ڕۆنەکەوە، وا باشترە لە نیوەی کارەکەتدا ڕۆنەکە بپاڵێوی بۆ ئەوەی ڕەنگی پەتاتەکان وەك خۆی بمێنێتەوە.
دەتوانیت لە ناو فڕنیشدا بیبرژێنیت بە پێی ئارەزوی خۆت.

باینجان بە سرکە

پێداویستییەکان/

باینجانی درێژ	کیلۆ	١
خوێ	کەوچکی گەورە	١
سرکە	کەوچکی گەورە	٢
		حەشوو
سیر	دانەی گەورە	١
کیزبەرە	چڵ	٥
بیبەری سوری جنراو	کەوچکی گەورە	١
بیبەری سەوزی تون	دانە	٣-٤
سرکە	کوپ	١/٢
کەمون	کەوچکی بچوك	٤
خوێ	کەوچکی بچوك	٢
زەیت	کوپ	١/٢

شێوازی دروستکردنی/

١.سەری باینجانەکە لێبکەوە و جوان بیشۆرەوە.

٢.خوێ و سرکەکە بکە ناو ٨- ١٠ کوپ ئاو و بیخە سەر ئاگرێکی بەهێز تاوەکو دەکوڵێت، پاشان باینجانەکانی تێبکە.

٣.دووبارە ئاوەکە بکوڵێنەرەوە، پاشان ئاگرەکە کز بکە بۆ ئەوەی لەسەر خۆ بکوڵێت بۆ ماوەی ٨- ١٠ خولەك.

٤.باینجانەکە لە ئاوەکە دەر بهێنە ئاوی پیا بکە تاوەکو سارد دەبێتەوەو لە سوزگییەکدا دایبنێ تاوەکو ئەو ئاوەی پێوە نامێنێت.

٥.حەشو: سیر و کیزبەرە و بیبەری سورو بیبەری سەوزی تون کە ناوکەکەی دەرهێنرابێت و سرکە و کەمون و خوێکە بکەرە ناو عەصارەکە ئیشی پێبکە تاوەکو جوان وردیان دەکەیت. کەمێك ڕۆنی زەیت بکە بەسەریدا دووبارە تێکەڵیان بکەردوە.

٦. بە چەقۆیەك یاخود کولەکە پاککەرێك ناوی باینجانەکە دەر بهێنە.

٧. هەندێك لە حەشوەکە بکەرە ناو باینجانەکەوە.

٨. بەم شێوەیە باینجانە حەشو کراوەکان لە لای یەکتردا لەناو بەلەمێکدا ڕیز بکە و بۆ ماوەی کاتژمێرێك لە ناو سارد کەرەوە"سەلاجە" دایبنێ تاوەکو سارد دەبێت، پاشان پێشکەشی بکە. هەروەها دەتوانیت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك لە ناو سارد کەرەوە دایبنێیت.[12]



[12] دەتوانیت تەماتەش بە شێوەی باینجانەکە ئامادەبکەیت.

بۆ ئەوەی مەنجەڵەکەت بپارێزی لە ڕەنگی باینجان و سرکەکە مەنجەڵی نستیل بەکار بهێنە.

مریشکی ئاڵتونی

پێداویستییەکان/

٤-٢	پارچە	سنگی مریشك
١/٢	کوپ	ماستی خەست
٣/٤	کوپ	ئاردی سفر
١/٤	کەوچکی بچوك	بیك پاودەر
١	کەوچکی بچوك	ڕێحانەی وشك
١	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری شیرین
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	بیبەری سپی
١/٢	کوپ	پەنیری وردکراو

شێوازی دروستکردنی/

١. مریشکەکە بکە بە پارچە پارچەی چوار گۆشەوە کە ٢ سم ببێت.

٢. مریشکەکە بکەرە ناو قاپێکی شوشەوە ماستە خەستەکە بکە بە سەریدا، لە ناو سارد کەرەوەدا"سەلاجە" بۆ ماوەی ٣٠ خولەك دایبنێ بۆ ئەوەی تامێکی خۆش لە ماستەکە وەر بگرێت، ئەگەر هاتوو ئەوەندەت کات لەبەردەمدا نەبوو، ئەم شێوازەی تر بەکار بهێنە:

٣. قاپێکی گەورە بهێنەو ئەم پێکهاتانەی لە ناودا تێکەڵ بکە.ئاردی سفر، پیك پاودەر، ڕێحانە، خوێ، بیبەری سور، بیبەری سپی و پەنیر، بەباشی تێکەڵیان بکە.

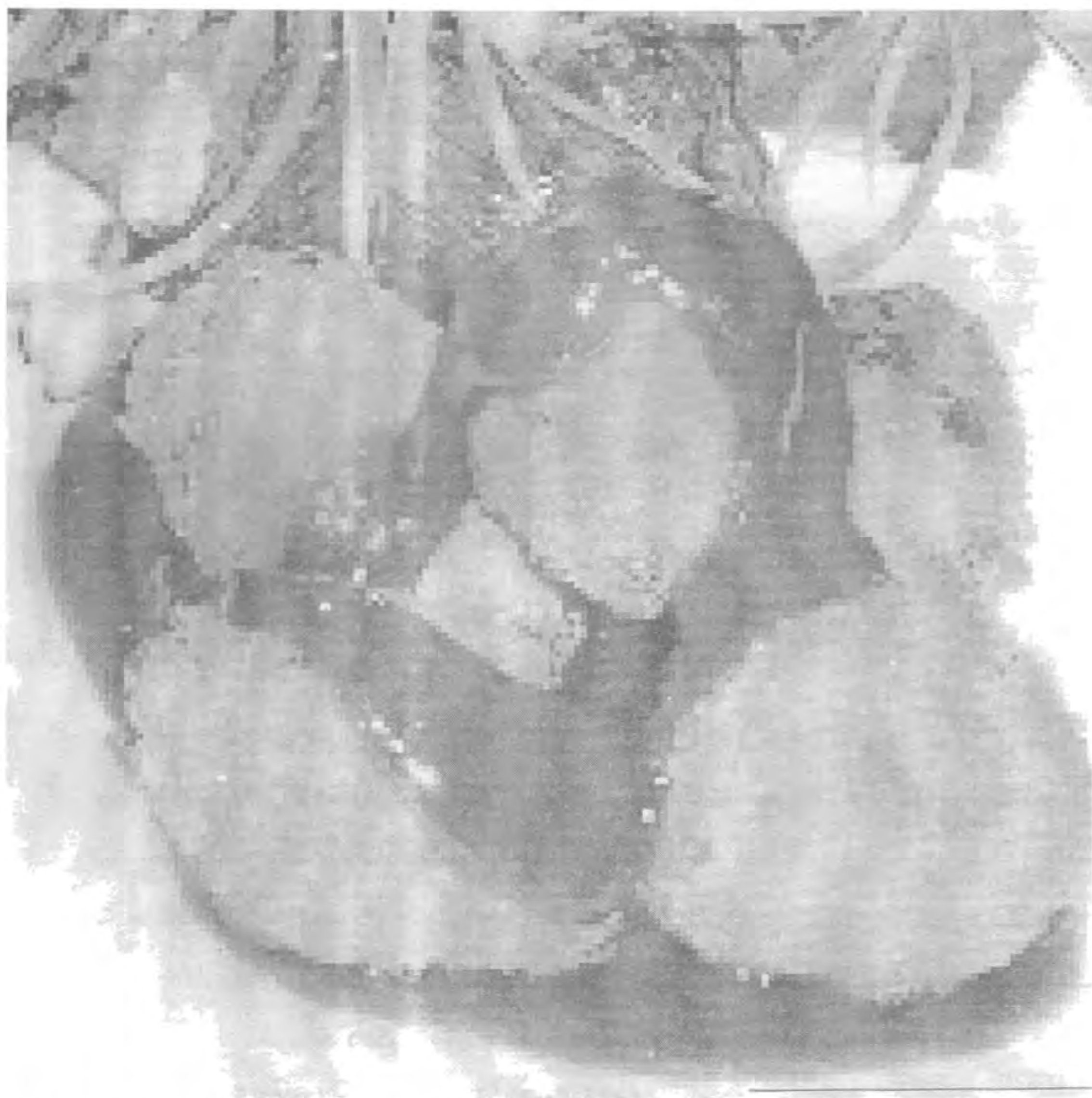
٤. بە کەوچك مریشکەکە لە ناو ماستەکە دەربهێنە و بیکە بە ناو گیراوەی ئاردەکەدا، پاشان ئەمدی و ئەودیوی بکە لە ناو ئاردەکەدا تاوەکو ئاردەکە دایدەپۆشێتلە ناو سینییەکدا دایبنێ تاوەکو ئاردەکەی پێوە وشك دەبێتەوە.

٥. دوای وشك بوونەوەی دووبارە بیکەرەوە بە ناو ئاردەکەدا تاوەکو دڵنیا بیت لەوەی کە باش بە گیراوەکە داپۆشراوە.

٦.ڕۆنی زەیتەکە بکە ناو تاوەیەکی قوڵ و بیخە سەر ئاگر تا گەرم دەبێت.

٧. دانە دانە پارچە مریشکەکان بکە ناو ڕۆنە قرچاوەکە بە کەوچك هەڵی بگێڕەرەوە تا جوان سور دەبێتەوە ڕەنگەکەی دەبێتە ئاڵتونی.

٨. مریشکە سور کراوەکان بکەرە ناو بەلەمێکەوە و بە سەوزەو زەلاتە چوار دەوری بگرە.[13]



[13] ئەگەر هاتوو مریشکەکە بەستبووی ئەوا ئەو هەلە بقۆزەرەوە بە بەستویی لەت لەتی بکە، چونکە ئەو کات دەتوانیت باشتر وەك یەك لەتیان بکەی بە یەکسانی.

پیازی سورکراوە لە شێوەی گوڵ

پێداویستییەکان/

٢	دانەی گەورە	پیازی سپی
گیراوەی هێلکە		
١	دانە	هێلکە
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کوپ	شیر
گیراوەی ئارد		
١ ١/٤	کوپ	ئارد
١ ١/٤	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری شیرین
١	کەوچکی بچوك	کەمون
١	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
١	کەوچکی بچوك	خوێ
بۆ پێشکەش کردن		
	کرێمی ترش /مایەنۆز بە کەچەب	

شێوازی دروستکردنی/

١. پیازەکە پاك بکە، بەلاّم ئاگاداربە ڕەگەکەی لای خوارەوە نەقرتێنیت.

٢. بە چەقۆیەکی تیژ لە سەرەوە ببڕە تاوەکو دەگەیتە ڕەگەکەی خوارەوە ئەوکات وازی لێبهێنە.

٣. بیکە بە پێنج بەشەوە ئاگادار بە لە یەکتر جیا نەبنەوە.

٤. لە مەنجەڵێکدا ٤ کوپ ئاو بکوڵێنە و پیازەکە بۆ ماوەی یەك خولەك بکەرە ناو ئاوە گەرمەکەوە، پاشان دەریبهێنە و بیکەرە ناو قاپێك ئاوی ساردەوە بۆ ماوەی یەك چارەك وازی لێبهێنە تاوەك خونچە دەکرێتەوە و دەبێت بە گوڵ. دواتر لە ئاوە ساردەکەش دەری بهێنە و لە ناو سوزگییەکدا دایبنێ تاوەکو ئاوەکەی وشك دەبێتەوە.

٥. گیراوەی هێلکە/ هێلکە و خوێ و شیرەکە لە ناو قاپێکی قوڵدا بە کەوچك تێکەڵ بە یەکتر بکە.

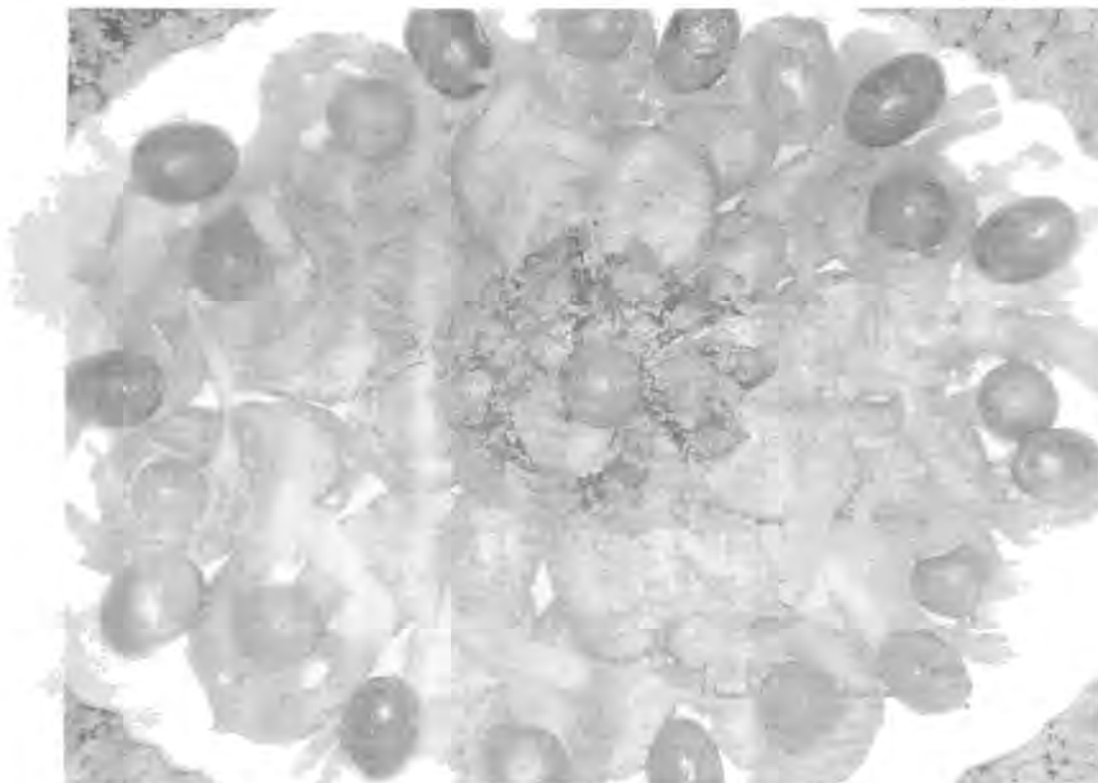
٦. گیراوەی ئارد/ ئارد و پیك پاودەر و کەمون و خوێ و بیبەرەکە بە باشی تێکەڵ بکە.

٧. لە ناو تاوەیەکی قوڵدا ڕۆنی زەیتەکە بە ئاگرێکی بەهێز گەرم بکە.

٨. داپۆشینی پیازەکە/ پیازەکە بکە بەناو گیراوەی هێلکەکەدا و کەمێك لەناویدا بیجوڵێنە تاوەکو بە باشی هێلکەکە دەگرێت، پاشان بیکە بەناو گیراوەی ئاردەکەدا تا دڵنیا دەبیت کە ئاردەکەش دایپۆشیوە. بۆ جارێکی تر ئەم کارە دووبارە بکەرەوە واتا بیکەرەوە بەناو گیراوەکاندا.

٩. ئێستا کاتی ئەوە هاتووە پیازەکە سور بکەینەوە:کە ڕۆنەکە گەرم بوو پیازەکە بکەرە ناوی با ئەوەندە ڕۆنی هەبێت کە پیازەکە دابپۆشێت، پاشان بە جوانی سوری بکەرەوەتاوەکو ڕەنگێکی زەردی ئاڵتونی وەر دەگرێت.

بۆ پێشکەش کردن/ پیازەکە بەگەرمی بکەرە ناو بەلەمێکەوە و لە تەنیشتیدا گیراوەی مایەنوز و کەچەبەکە دابنێ و لەتێك لە پیازەکە بکە بەناو ئەو گیراوەیەدا و چێژ لەو تامە خۆشە وەربگرە. [14]

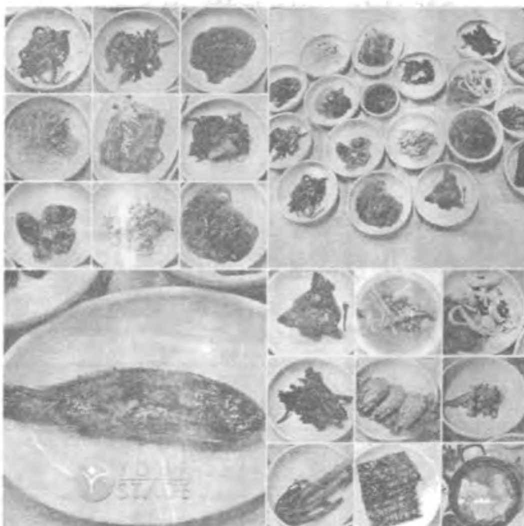


[14] تاوەیەکی قوڵ بەکار بهێنە بۆ سور کردنەوە بۆ ئەوەی کارەکەت بە سەرکەوتویی ئەنجام بدەیت.ئەگەر ئەوەش نەبوو ئەوا مەنجەڵێکی بچوك بەکار بهێنە.

زیاد لە پێویست پیازەکە سور مەکەرەوە بۆ ئەوەی شل نەبێتەوە و لەکاتی داپۆشینیدا بە ئاسانی کارەکەت جێبەجێ بکەیت.



خواردنە لاوەکییەکان



برنج بە سەوزەهات

پێداویستییەکان/

٣	کوپ	برنجی بەسمەتی
٢-٣	دانە	هێل
٢-٣	گەڵای	غار
حەشوو		
٣-٤	کەوچکی گەورە	زەیت
٢	دانە	پیازی جنراو
٢-٣	دانە	سیری جنراو
٢٠٠	گرام	قیمە
١	کوپ	بەزالیا
١	دانەی گەورە	گێزەری جنراو لە شێوەی چوار گۆشە
١	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی شیرین/جنراو لە شێوەی چوار گۆشە
١	دانەی گەورە	بیبەری سوری شیرین/جنراو لە شێوەی چوار گۆشە
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی سپی
١	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١/٤	کەوچکی بچوك	زەردە چەوە
١/٤	کەوچکی بچوك	هێلی کوتراو
١/٢	کوپ	ئاو
٤	کەوچکی گەورە	زەیت
١/٤	کوپ	ئاردی سفر
٣	کوپ	شیر
١	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی سپی
٣	کوپ	پەنیری موزاریلا ی وردکراو

شێوازی دروستکردنی/

١. برنجەکە بشۆرەوە و بۆ ماوەی ٢٠ خولەك لە ئاودا بیخوسێنە.
٢. هێل و گەڵای غارەکە بکەرە ناو مەنجەڵك و نزیکەی ١٠ کوپ ئاویشی تێبکەو لەسەر ئاگر دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت، پاشان برنجەکەی تێبکە بۆ ماوەی ٣-٥ خولەك چاوەڕێبە تا برنجەکە زیاد دەکات دەکشێت ئەو کات لە سوزگییەکدا بیپاڵێوە و دایبنێ.
٣. حەشو/ ڕۆنی زەیتەکە بکەرە ناو تاوەیەکەوە و پیاز و سیرەکەی تێبکە و لەسەر ئاگر دایبنێ تاوەکو جوان دەپیشێت، پاشان قیمەکەش بکە بەسەریا بەکەوچوك تێکی بدە تاوەکو ئەویش سور دەبێتەوە.دواتر بەزالیا و گێزەر و خوێ و زەردەچەوە و بەهارات و ئاڵەت و بیبەری سەوز و سورەکەش تێکەڵ بە قیمەو پیاز و سیرەکە بکە.ئاگرەکە بەهێز بکە تا جوان سور دەبێتەوە.
٤. ئەو ئاوەی کە پێشتر ئامادە کراوە، بیکەرە ناوی و سەری مەنجەڵەکە قەپات بکە بۆ ماوەی ١٠ خولەك تاوەکو بە جوانی پێدەگات.
٥. لە لایەکی دیکەوە دەست بکە بە سورکردنەوەی ئەمانە: ڕۆنی زەیتەکە بکرە ناو مەنجەڵێکی ئستیلی مامناوەندەوە و لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ و ئاردەکەی تێبکە بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو ڕەنگی دەبێتە ئاڵتونی، پاشان شیرەکەی تێبکە بەردەوام کەوچکی تێوەربدە. ئاڵەتە سپییەکەی تێبکە و بۆ ماوەی ٢ خولەك وازی لێبێنە تاوەکو دەکوڵێت.
٦. فڕنەکەت بە پلەی ١٦٠م گەرم بکە، پاشان سینی فڕنەکە بێنەو بە ڕۆنی کەرە چەوری بکە،پاشان نیوەی برنجەکەی تێبکەو لەناویدا بڵاوی بکەرەوە و پاشان تێکەڵەی قیمەو سەوزەکە بکە بەسەریدا و دواتر پەنیرە وردکراوەکەش بڵاو بکەرەوە و نیوەکەی تری برنجەکە بکە بەسەریداو بیخەرە ناو فڕنەکەبۆ ماوەی ٢٠-٢٥ خولەك لە ناویدا بێت پاشان بە گەرمی پێشکەشی بکە.[15]

---
[15] بە پێی ئارەزوی خۆت دەتوانیت بڕی شیمرکە زیاد بکەی.

پیتزای بچوک

پێداویستییەکان/

هەویر		
٢ ١/٢	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی گەورە	خومرەی فەوری
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
١	کەوچکی بچوک	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوک	پیک پاودەر
١/٤	کوپ	زەیتی زەڕات
١	کوپ	ئاوی شلەتێن
حەشو		
١	کوپ	سەڵسەی پیتزای ئامادە
١/٢	کوپ	زەیتونی بێناوك
١	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی شیرین /جنراو
٢	کوپ	پەنیری موزاریلای وردکراو

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویرەکە: ئارد، خومرە، شەکر، خوێ، پیك پاودەر. ئەمانە بکەرە ناو عەصارەکەوە و بیخەرە ئیش تاوەکو پێکهاتەکان تێکەڵ دەبێت.

٢. ڕۆن زەیت و ئاوەکەی تێبکە و دووبارە ئیشی پێبکە تاوەکو بە جوانی تێکەڵیان دەکەیت و دەبێتە هەویر.

٣. ئەگەرهاتوو هەویرەکە شل بوو و پێویستی بە ئارد هەبوو ئەوا هەندێکی بۆ زیاد بکە.

٤. کەمێك ئارد لەسەر سینییەك بوەشێنەو هەویرەکە بێنە ٥ – ٦ جار بە دەستەکانت بیشێلە، پاشان قاپێك بێنەو بە ڕۆن چەوری بکە، پاشان هەویرەکەی تێبکە باشتر وایە کەمێك هەویرەکەش چەور بکەیت، دواتر سەری داپۆشەو لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ بۆ ماوەی ١٥ خولەك تاوەکو هەڵدێت.

٥. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠ م گەرم بکە و ٢ سینی پانیش ئامادە بکە.

٦. هەویرەکە لەسەر سینییەك یاخود پنەیەك پانی بکەرەوە، بە شێوەیەك کە پانییەکەی نیو سم ئەستور بێت.

٧. لەشێوەی بازنە کە پانییەکەی ٥ – ٦ سم ببێت پارچە پارچە بکە.

٨. حەشو: بازنەی هەویرەکە بە کەمێك ڕۆن زەت چەور بکە،پاشان بە نایلۆن دایبپۆشە بۆ ماوەی ١٠ -١٥ خولەك تاوەکو دووبارە هەڵدێت.

٩. هەندێك لە صەڵصەی پیتزاکە، دواتر زەیتون و بیەر و پەنیرەکەشی بەسەردا بکە.

١٠. بۆ ماوەی ٨ – ١٠ خولەك پیتزاکە بکەرە ناو فڕنەکە تاوەکو دەبرژێت، بەگەرمی پێشکەشی بکە.[16]



[١٦] کاتێك کە پیتزاکەت لە فرنەکە دەر هێنا، ڕاستەوخۆ بە خامێك یاخود پارچە قوماشێك دایبپۆشە بۆماوەی چەند خولەکێك، چونکە ئەو پارێزگاری لە مانەوەی ڕەنگی جوانی پیتزاکە دەکات.

بۆ زیاتر بەتامکردنی پیتزاکە دەتوانیت گۆشتی قیمەشی لەگەڵدا بەکار بهێنیت.

هەڵە پیتزاکە زیاد لە پێویست ببرژێت، چونکە زۆر برژاندنی وشك و ڕەقی دەکات. بەو شێوەیەش تامەکەی خۆی لەدەست دەدات.

باینجان بە پەنیر و سەوزەهات

پێداویستییەکان/

٢	دانەی گەورە	باینجان
حەشو		
١/٢	کوپ	پەنیری سپی
٢	کەوچکی گەورە	پەنیری ڕومی
٢	کەوچکی گەورە	زەیتونی ڕەشی بێناوك
١	کەوچکی گەورە	شویتی جنراو
١	کەوچکی گەورە	مەعدەنوسی جنراو
١	کەوچکی بچوك	ڕێحانەی وشك
٢	کەوچکی گەورە	گوێزی ورد کراو
بۆ داپۆشین		
١	کوپ	کوپ ئاردی سفر
٢	دانە	هێلکە
١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئالشتی ڕەش
١/٤	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١/٢	کەوچکی بچوك	ڕێحانەی وشك

شێوازی دروستکردنی/

١. باینجانەکە پاك بکە و لە باری درێژی قاژی بکە و لەسەر سینییەك هەندێك خوێی پێوە بکە و بۆ ماوەی ١٠-١٥ خولەك دایبنێ تاوەکو خوێکەی بەسەردا دەتوێتەوە.

٢. حەشو: پەنیرە سپییەکە لەناو قاپێکدا بە کەوچك کەمێك بیشێوێنە، پاشان پەنیرە ڕومییەکە لەگەڵ زەیتون، شویت، مەعدەنوس، ڕێحانە و گوێزەکەدا بکەرە ناو پەنیرە سپییەکەو پێکەوە تێکەڵیان بکە.

٣. بە کلێنسێك یاخود بە خامێکی پاك ئەو خوێیەی کە وەك شەونم بەسەر باینجانەکەوەیە بیسڕە.

٤. هەندێك لە حەشوەکە بێنە و بیکە بەسەر باینجانەکەدا و بە لەپی دەستت باینجان و حەشوەکە بلکێنە بەیەکەوە.

٥. بۆ داپۆشین: ئاردەکە بکەرە ناو قاپێکەوە دایبنێ.

٦. هەروەها هێلکە و خوێ و ئاڵەت و بەهارات و ڕێحانەکەش لە ناو قاپێکی دیکەدا تێکەڵ بکە و دایبنێ.

٧. قاژێك لە باینجانەکە بێنەو بیکە بەناو ئاردەکەدا جوان ئەمدیو و ئەودیوی پێبکە تا جوان ئارداوی دەبێت، پاشان بیگوازەرەوە بۆ ناو گیراوەی هێلکەکە و دەریبهێنە.

٨. لەناو تاوەیەکی پاندا ڕۆنی زەیتەکە لەسەر ئاگر گەرم بکە.

٩. باینجانەکە بکەرە ناو ڕۆنەکە و بۆ ماوەی چەند خولەکێك سوری بکەرەوە، پاشان هەڵیبگێڕەرەوەو دەری بهێنە.[17]



[١٧] دەتوانیت لە بری پەنیری ڕومی پەنیری پارمیسان بەکار بهێنیت.

پەتاتە بە کیزبەرە

پێداویستییەکان/

٣	دانەی گەورە	پەتاتە
٣-٤	کەوچکی بچوك	زەیت زەیتون
٣-٤	دانە	سیری جنراو
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	بیبەری تون
١/٢	کەوچکی گەورە	کیزبەرەی سەوز
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش

شێوازی دروستکردنی/

١. پەتاتەکە پاك بکەو بیکە بە لەت لەتی چوار گۆشەوە.

٢. لە ناو تاوەیەکدا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە و پەتاتەکە سور بکەرەوە.

٣. لە ناو مەنجەڵێکدا سیر، کیزبەرە، ئاڵەت، بیبەری تون تێکەڵ بکە و سوری بکەرەوە.

٤. پەتاتە سورکراوەکەشی تێکەڵ بکە بۆ ماوەی ١-٢ خولەك دایبنێ تاوەکو تامی یەکتری وەردەگرن.

٥. لە ناو بەلەمێکدا لەگەڵ نان و هەندێك سەوزە و زەلاتە پێشکەشی بکە.[18]

[١٨] پەتاتە بە هێلکە: ژەمێکی بەتامە پەتاتە و کیزبەرەکە بکەرە ناو تاوەیەکەوە و ٣-٤ هێلکە بکەرە ناوی و لەگەڵ کەمێك خوێ و بیبەر، پاشان لەسەر ئاگرێکی بەهێز سوری بکەرەوە و بەگەرمی پێشکەشی بکە.

تورتەی مقانق

پێداویستییەکان/

هەویر		
٤	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی بچوك	خوێ
٤	کەوچکی بچوك	خومرەی فەوری
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
٤	کەوچکی گەورە	شیری وشك
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
١/٤	کوپ	کەرە
١/٤	کوپ	زەیت
١	کوپ	ئاو
حەشو		
٢ – ٣	کەوچکی گەورە	پەنیری خامە
٢- ٣	پاکەت	مقانق

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویرەکە: ٣ کوپ لە ناردەکە لەگەڵ خوێ، خومرە، پیك پاودەر، شیر، شەکرەکە تێکەڵ بکە.

٢. لە مەنجەڵێکی بچوکدا کەرە و زەیت و ئاوەکە گەرم بکە.

٣. پاش ئەوەی ئاوەکە گەرم بوو بیکەرە ناو ناردەکەوە و بە کەوچك تێکەڵی بکە و هێدی هێدی ئاردی بۆ زیاد بکە تاوەکو دەبێت بەو هەویرەی کە نەلکێت بە چوار دەوری قاپەکەوە، واتا هەویرێکی توندو جوان.

٤. قاپێکی دیکە بێنەو ناوەکەی بە ڕۆن چەور بکە و هەویرەکەی تێبکە و سەری داپۆشە تاوەکو هەڵدێت. کە بینیت کەمێك هەڵهاتووە کەمێکی تر بیشێلە تاوەکو هەواکەی ناوی دەربچێت، پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەك وازی لێبهێنە.

٥. هەویرەکە لەسەر سینییەك بە تیرۆك پان بکەرەوە لە شێوەی لاکێشە.

٦. بە چەقۆ هەویرەکە پارچە پارچە بکە لە شێوەی چوار گۆشە

٧. سینی فڕن یاخود تاوەیەکی پان ئامادە بکە و بە وەرەقەی ئەلەمنیۆم یان لاپەڕیکی ڕۆژنامە بە ڕۆن سەر و ژێری چەور بکە.

٨. شێوازی حەشو کردنی: هەندێك لە پەنیری خامەکە بێنە و بیکە بەسەر پارچە پارچەی هەویرەکەدا.

٩. هەر پارچەی هەویرێك دانیەك لە مەقانقەکەی تێبکە دواتر بیپێچەرەوە.

١٠. پاشان لە ناوەڕاسدا بیکە بە دوو کەرتەوە و بیکەرە ناو سینییە چەور کراوەکەوە.

١١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٩٠ م گەرم بکە و ڕفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.

١٢. تورتەی مەقناقەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١٦ – ٢٠ خولەك ببرژێت، پاشان بە گەرمی پێشکەشی بکە.[19]



[١٩] دوای برژاندنی تورتەکە، بۆ ئەوەی بە ئاسانی لە ناوسینییەکە دەری بهێنیت، پێویستە ئەو کاتەی کە ڕۆژنامەکە دەکەیتە ناو تاوەکە سوچێکی لە تاوەکە بێتە دەرێ، کە ڕاتکێشا تورتەکە بە ئاسانی دەر دێت.

تورتەی مەعکەرۆنە بە مریشک

پێداویستییەکان/

٢٥٠	گرام	مەعکەرۆنەی بچوك لە شێوەی هیلال
١/٤	کوپ	ئاوی گەرم
١/٢	کوپ	مایەنوز
٢٠٠	گرام	پەنیری کرێمی
٢	کەوچکی گەورە	دۆشاو
٢	کوپ	گۆشتی مریشکی کولاَوی لەت کراو لە شێوەی چوار گۆشەی بچوك
٢	چلّ	کەرەوز
١/٢	کوپ	خەیاری جنراوی ناو سرکە
٢	چلّ	پیازی سەوزی جنراو
٢ — ٤	کەوچکی بچوك	ئاوی لیمۆ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	سیری هاڕاو
١/٢	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری شیرین
١/٢	کوپ	مەعدەنوسی جنراو
بۆ پێشکەش کردنی		
تەماتە، خەیار، زەیتون		



شێوازی دروستکردنی/

١. بۆ ماوەی ٦ — ٨ خولەك مەعكەرۆنەكە لە ناو ئاو خوێدا بكوڵێنە تاوەكو شل دەبێت، پاشان بیپاڵێوە و ڕاستەوخۆ بە ئاوی سارد بیشۆرەوە. كەوچكێك زەیتی زەرات یان زەیتون بكە بەسەر مەعكەرۆنەكەدا و دایبنێ تاوەكو سارد دەبێتەوە.
٢. مایەنوز و پەنیر و دۆشاوەكە بكەرە ناو قاپێكەوە بە كەوچك تێكەڵی بكە.
٣. پاشان مەعكەرۆنە كەلأوەكەی تێبكە لە گەڵ مریشك، خەیار، ئاڵەت،خوێ،ئاوی لیمۆ سیر، بیبەری سور و پیازەكە تێكەڵیان بكە، پاشان بە هێواشی بەكەوچكێكی دار تێكی بدە تاوەكو دڵنیا دەبیت كە پێكهاتەكان بە باشی تێكەڵ بووە.
٤. تامی بكە واتا بیچەژە ئەگەر هاتوو كەم خوێ بوو ئەوا هەندێكی تری بۆ زیا بكە.
٥. قاپێكی قوڵی شوشە یاخود ئیستیل بێنە نایلۆنێك لە ناویدا دابنێ، بەمەرجێك سوچی نایلۆنەكە لە ڕوی دەرەوەی قاپەكەدا بمێنێتەوە.
٦. مەعكەرۆنەكە بكەرە ناوەڕاستی قاپەكەوە و بە كەوچك پانی بكەرەو تاوەكو لە ئاستی یەكتربیێتە قاڵب.
٧. بۆ ڕازاندنەوەی مەعكەرۆنەكە تەماتە و خەیار قاژ قاژ بكە و بەشێوەیەكی جوان بە دەوری مەعكەرۆنەكەدا بڵاوی بكەرەوە، پاشان زەیتون لە نێوان خەیار و تەماتەكەدا دابنێ.
٨. نایلۆنی ڕوی دەرەوەی قاپەكە بدەرەوە بە سەر مەعكەرۆنەكەدا و بۆ ماوەی یەك كاتژمێر لە ناو سارد كەرەوەدا دایبنێ.
٩. مەعكەرۆنەكە دەربهێنە و هەڵیبگێڕەوە بۆ ناو بەلەمێكی شوشەوە و نایلۆنەكەی لێبكەرەوە، پاشان بە پێی ئارەزوی خۆت بە زەوسە بیڕازێنەرەوە و ڕاستەو خۆ پێشكەشی بكە.[20]

[20] ئەم شێوازە لەگەڵ ڕوبیانیشدا تاقی بكەرەوە بێگومان بە دڵت دەبێت.

نانی مەکسیکی بە گۆشت

پێداویستییەکان/

هەویر		
٢	کوپ	ئاردی سفر
١ ١/٤	کەوچکی بچوك	بیك پاودەر
١	کەوچکی بچوك	خوێ
٢	کەوچکی بچوك	ڕۆن
٣/٤	کوپ	ئاوی شلەتێن
حەشو		
٢	کوپ	پەنیری وردکراو
١	کوپ	گۆشتی جنراوی کوڵاو
٣-٤	کەوچکی گەورە	زەتی زەڕات

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویرەکە: ئارد، ڕۆن، پیك پاودەر،خوێ بکەرە ناو عەصارەکەوە و بیخەرە ئیش تاوەکو بەتەواوەتی تێکەڵ دەبن

٢. کەێك خێرایی عەصارەکە هێواش بکەرەوە و هێدی هێدی ئاوەکەی تێبکە تاوەکو دەبێت بە هەویر.

٣. هەویرەکە بە زەیت چەور بکە و بە نایلۆن دایبپۆشە بۆ ماوەی کاتچمێرێك دایبنێ. تێبینی/هەویرەکە نە هەڵدێت و نە زیاد دەکات.

٤. هەویرەکە بکە بە ٨ پارچەوە یا خود زیاتر بە مەرجێك کە بەقەدەر یەکتر بن، پاشان لەشێوەی تۆپی بچوك خڕیان بکە، دووبارە دایبپۆشەوە بۆ ماوەی ١٥ -٢٠ خولەك.

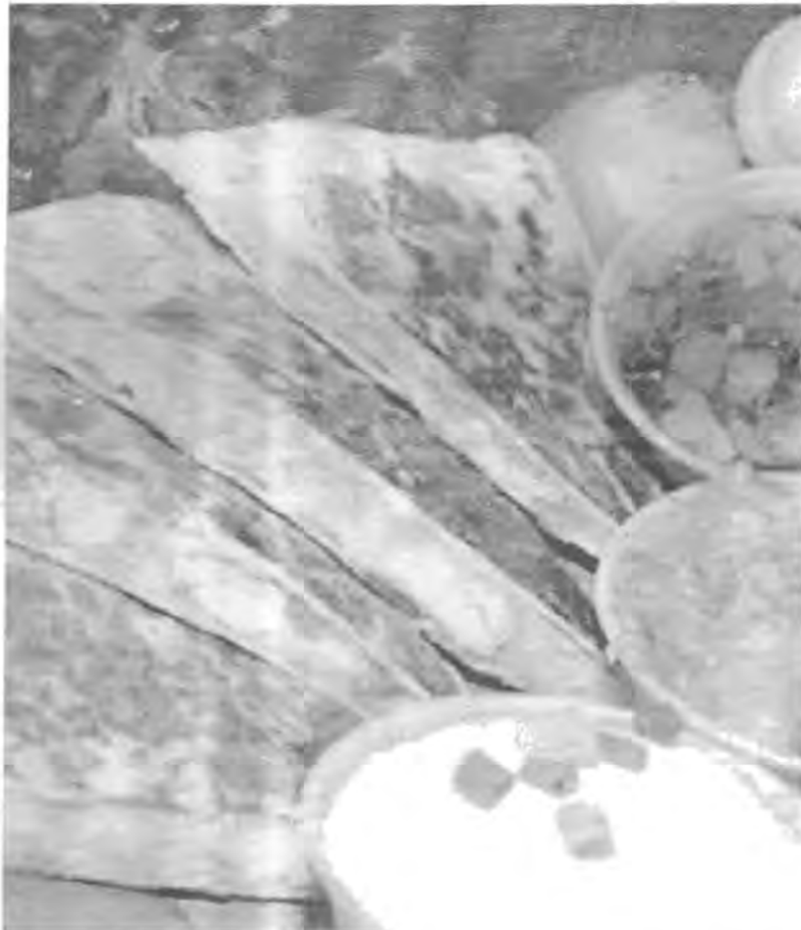
٥. بە تیرۆك تۆپە هەویرەکان پان بکەرەوە لەشێوەی بازنەی خڕ.

٦. لەسەر ساجی پەرەمێز یاخود ساجی غاز وەك نان ئەمدیو ئەو دیو بیبرژێنە، پاشان بیکەرە ناو تەشتی نانەکەوە بۆ ئەوەی سارد نەبێتەوە.

٧. شێوازی حەشو کردن: ساجەکە بە ڕۆن زەیتەکە بسرە و دووبارە نانەکە بخەرەوە سەر ساجەکە و ٢ – ٣ کەوچکی گەورە پەنیری لەسەر بلاو بکەرەوە، پاشان ٢-٣ کەوچکی گەورە گۆشتی بەسەردا بکە، پاشان نانێکی دیکەی برژاو بێنەو بیخەرە سەری و بە دەست هێزی لێبکە تاوەکو یەکتر دەگرن.

٨. ئاگری ساجەکە کز بکە تاوەکو پەنیرەکە بە هێواشی لە ناو نانەکەدا دەتوێتەوە.

٩. پاش ئەوەی کە برژا، بیکەرە ناو بەلەمێك و بە چەقۆ لە شێوەی سێگۆشە بیبڕە و بە گەرمی پێشکەشی بکە.[21]



[21] دەتوانیت لە ناو فریزەردا بە برژاوی هەڵیبگریت.

لە بازاڕەکاندا ساجی تایبەت بەو جۆرە برژاوانە دەست دەکەوێت، بەڵام وەکو گوتم دەتوانیت لە سەر ساجیش ئەم کارە ئەنجام بدەیت.

سەندەویچات بە سەوزەها

پێداویستییەکان/

١/٢	کوپ	کەرە
١	کەوچکی بچوك	پیازی وشککراو
١	کەوچکی بچوك	ڕێحانەی وشك
١	کەوچکی بچوك	زەعتەری وشك
١	کەوچکی بچوك	شویتی وشك
		سەمونی بچوك
		پەنیری وردکراو
		مقانق گۆشت یاخود مریشك
		زەیتونی بێناوك/ڕەش یان سەوز
		پەنیری خامە

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٧٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە، پاشان سینی فڕن یاخود قاپێکی گەورەی شوشە بهێنە کە لە دوایدا بۆ پێشکەش کردن ئامادە بێت.

٢. گیراوەی ڕۆنی کەرە: لە مەنجەڵێکی بچوکدا کەرە، پیاز، ڕێحانە، زەعتەرشویت، لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو کەرەکە دەتوێتەوە، پاشان دایبگرە.

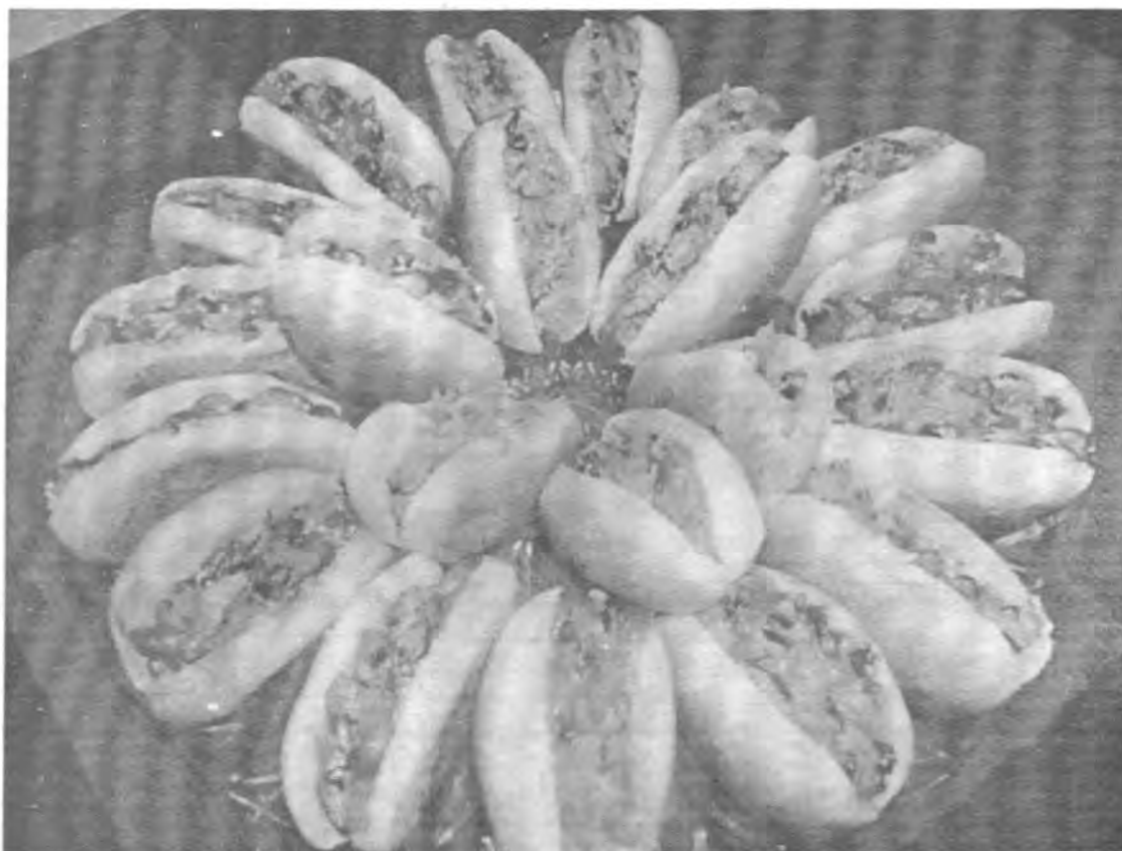
٣. بە چەقۆ سەمونەکان بکەرەوە، پاشان هەر سەمونێك پارچەیەك پەنیر، مقانق، کەمێك زەیتون و پەنیری خامە بکەرە ناوی.

٤. سەمونەکان لە ناو سینی فڕنەکەدا بڵاو بکەرەوە.

٥. فلچەیەك بکە بەناو گیراوەی ڕۆنی کەرەکەداو پاشان سەمونەکەی پێ چەور بکە.

٦. هەندێك لە پەنیرە وردەکە بکە بەسەر سەمونەکەدا، دواتر بە پارچەی نەلەمنیۆم سەری سینییەکە داپۆشەو بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١٠ – ١٥ خولەك تاوەکو سەمونەکە گەرم دەبێت و تامی پەنیرو سەوزەهاتەکە وەر دەگرێت.

٧. سەندەویچاتەکە بە گەرمی پێشکەش بکە.[22]



[٢٢] نەگەر سەمونی گەورەت دەست نەکەوت دەتوانیت سەمونی گەورە بەکار بهێنیت.

بە نارەزوی خۆت دەتوانیت گۆشتی مریشك یاخود گۆشتی بەرخ بەکار بهێنیت.

پێوانەی نەو کەرمیە بەشی ٢٤ سەمون دەکات دەتوانیت بەپێی کەم و زۆری، زیاد و کەمی بکەیت.

نەگەر شویتی وشکت نەبوو، شویتی تەڕ واتە سەوز بەکار بهێنە.

قاورمەی گۆشت

پێداویستییەکان/

١	کیلۆ	گۆشتی بەرخ
تێکەڵەی گۆشت:		
٤	دانەی گەورە	سیری جنراو
١/٤	کوپ	زەیتی زەیتون
١/٣	کوپ	سرکە
١	کەوچکی گەورە	بەهاراتی گۆشت
١	کەوچکی گەورە	کیزبەرەی وشك
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١/٢	کەوچکی بچوك	زەردەچەوە
١	کەوچکی بچوك	دارچینی
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	دانە	تەماتەی جنراو
١/٢	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی جنراو
صەلصەی ئارد		
١	کوپ	ئاردی هردە
٣/٤	کوپ	ئاو
١/٤	کوپ	ئاوی لیمۆ
٢	کەوچکی گەورە	سرکە
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوك	کەمون
بۆ پێشکەش کردن		
١	دانەی گەورە	پیاز
١/٢	کوپ	سرکە
٣ – ٢	کەوچکی گەورە	ترشە سماق
١	کوپ	مەعدەنوس

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی تێکەڵ کردنی گۆشتەکە: گۆشتەکە بکە بە پارچە پارچەی درێژەوە و دایبنێ.
٢. قاپێکی قوڵی شوشە بێنە سیر، ڕۆنی زەیت، سرکەبەهارات، کیزبەرەتاڵەتی ڕەش، زەردە چەوە، دارچینی و خوێکەی تێبکە، پاشان تێکەڵیان بکە دواتر گۆشتەکەش بێنە و بە هەمان شێوە تێکەڵی ئەوانی تری بکە. سەری قاپەکە بنێرەوە و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك یاخود شەوێکی تەواو لە ناو سارد کەرەوە"سەلاجە"دا دایبنێ.
٣. گۆشتەکە لەناو تێکەڵکەدا دەربهێنە و لە ناو تاوەیەکدا لەسەر ئاگرێکی بەهێز سوری بکەرەوە، پاشان تێکەڵەکەشی تێبکە لەگەڵ ١ کوپ ئاودا، پاشان ئاگرەکە کز بکە تاوەکو گۆشتەکە دەکوڵێت،پاشانبیگوازەرەوە بۆ سەر ئاگرێکی بەهێز تاوەکو جوان وشك دەبێتەوە.
٤. تەماتە و بیبەرەکەی تێبکە و بۆ ماوەی چەند خولەکێك لەسەر ئاگرێکی بەهێز دایبنێ تاوەکو بیبەرەکە دەپیشێت، پاشان دایبگرە.
٥. شێوازی دروستکردنی صەلصەی ئاردەکە: پێکهاتەی گۆشتەکە بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو دەبێتە صەلصە، ئەگەر زانیت خەستە کەمێك ئاوی بۆ زیاد بکە.
٦. پیازەکە پاك بکە و قاژ قاژ لەتی بکە، پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەك تاوەکو تامی سرکەکە وەردەگرێت. کاتێك دەریبهێنە کە ڕاستەوخۆ بیکەیتە ناو قاورمەکەوە.
٧. بۆ پێشکەش کردن: نانەکە بێنە و بە ئاردی هردەکە بیسرە، کەمێلە گۆشتی قاورمەکەی تێبکە و هەروەها کەمێك ترشە سماقی بەسەردا بوەشێنە و کەمێك پیاز و مەعدەنوسی تێبکە، پاشان نانەك لە شێوەی لەفە بپێچەرەوە و لە ناو بەلەمێکدا دایبنێ و بیکەن بە نۆشی گیانتان.[23]

[23] گرنگی تامی گۆشتەکە لەوەدایە کە جوان سور ببێتەوە و تاوەکو وشك بێت تامی خۆشتر دەبێت.

سەمونی شویت بە پەنیر

پێداویستییەکانی/

هەویر		
٣	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی بچوك	خومرەی فەوری
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
٢	کەوچکی بچوك	شەکر
٢	کەوچکی بچوك	شویتی جنراو
١/٤	کوپ	روب
١	کوپ	ئاوی شلەتێن
١/٤	کوپ	زەیتی زەڕات
حەشو		
١	کوپ	پەنیری سپی
٢	کەوچکی بچوك	نەعنای وشککراو
١/٢	دانە	بیبەری سەوزی شیرین/جنراو
١/٢	کوپ	زەیتونی سەوزی بێناوك
تێکەڵەی ڕزاندنەوە		
١	دانە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی گەورە	شیر
١/٤	کەوچکی بچوك	سرکە

شێوازی درستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویرەکە: ٢ کوپ و نیو لە ئاردەکە لە گەڵ خومرە، خوێ، پیك پاودەر، شەکر، شویت، بکەرە ناو قاپێکەوە بە کەوچك تێکەڵیان بکە.
٢. زوبادی و زەیت و ئاوەکەی تێبکە، پاشان دوبارە تێکەڵیان بکەرەوە.
٣. بۆ ماوەی ٣ – ٤ خولەك بە دەست بیشێلە پاش ماوەی ئاردەکەی پێوە بکە ئەگەر هەویرەکە شل بوو.
٤. هەویرەکە بگوازەرەوە بۆ ناو قاپێکی دیکە کە بە ڕۆنی زەیت چەور کرابێت، پاشان هەویرەکەش کەمێك چەور بکە و دواتر بە نایلۆنێك سەری داپۆشە و لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.
٥. شێوازی دروستکردنی حەشوەکە: پەنیر، نەعنا، بیبەر و زەیتونەکە بکەرە ناو قێپێکەوە و بە کەوچك تێکەڵی بکە و دایبنێ.
٦. ٢ سینی فڕنەکە بێنە و بە ڕۆنی زەیتەکە چەوری بکە.
٧. هەویرەکە بکە بە ٢٤ پاچەوە، هەموو پارچەکان کەمێك پان بکەرەوە و هەندێك لە حەشوەکەی تێبکە، پاشان لە شێوەی تۆپ خڕیان بکە.
٨. تۆپە هەویرەکان بکەرە ناو سینییەکانەوە و ئاگادار بە زۆر نزیك نەبن لە یەکترییەوە
٩. هەویرەکە بە نایلۆن داپۆشە بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك بۆ ئەوی دووبارە هەویرەکە بەباشی هەڵبێت.
١٠. فڕنەکە بە پلەی ١٩٠ م گەرم بکە.
١١. زەردێنەی هێلکە لەگەڵ شیر و سرکەکەدا لە ناو کوپێکدا تێکەڵ بکە.
فڵچەکە بکە بەناو گیراوەکەدا و سەمونەکانی پێ سڕە.
١٣. بۆ ماوەی ١٥ – ١٨ خولەك لە ناو فڕنەکەدا بیان برژێنە.[24]

---

[24] پاش دەرهێنانی سەمونەکە لە ناو فڕنەکەدا پارچەیەك قوماش بدە بە سەریدا یاخود بیکەرە ناو تەشتی نانەکەتەوە بۆ ئەوەی بە نەرم و شلی بمێنێتەوە.

پر چی گۆشت بە پەنیر

پێداویستییەکان/

هەویر		
٢ ٣/٤	کوپ	ئاردی سفر
٢	کەوچکی گەورە	شەکر
٢	کەوچکی گەورە	شیری وشك
١	کەوچکی گەورە	خومرەی فەوری
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
١/٢	کەوچکی بچوك	کەمون
١/٢	کەوچکی بچوك	سیری کوتراو
١/٤	کوپ	زەیتی زەڕات
١	کوپ	ئاوی گەرم
حەشو		
١	کەوچکی گەورە	زەیت
٥٠٠	گرام	گۆشتی قیمە
١	دانە	پیازی جنراو
٢	کەوچکی گەورە	دۆشاوی تەماتە
١	کەوچکی بچوك	کەمون
٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١/٢	کەوچکی بچوك	کیزبورەی وشك
١	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری تون/ بە پێی ئارەزوو
١	کەوچکی بچوك	بیبەری شیرین

٢	دانە	سیری جنراو
١	دانە	تەماتەی جنراو
٢	کەوچکی گەورە	مەعدەنوسی جنراو
١/٤	کوپ	زەیتونی ڕەشی بێناوك
١/٤	کوپ	زەیتونی سەوزی بێناوك
١	کوپ	پەنیری وردکراو
تێکەڵەی ڕزاندنەوە		
١	دانە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی گەورە	شیر
١/٢	کەوچکی چا	خوێ

شێوازی دروستکردنی/

١. **شێوازی دروستکردنی هەویر: ٢ کوپ و نیو ئارد، شەکر، شیر، خومرە، خوێ، کەمون، سیر ئەمانە هەموی لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە.**
٢. **ئاو وزەیتەکەی تێبکە و دووبارە تێکەڵیان بکەرەوە واتا بیشێلە ئەگەر پێویستی کرد کەمێك ئاردی بۆ زیاد بکە، بەڵام ئاگاداربە زۆر توندی بەکەیت.**
٣. **قاپێکی گەورە چەور بکە و هەویرەکەی تێبکە، پاشان بە نایلۆن سەری داپۆشە و لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.**
٤. **کە هەڵهات بە دەستت کەمێك هێز بکە لە هەویرەکە تاوەکو هەواکەی دێتە دەرەوە، پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەکی دیکە وازی لێبهێنە.**
٥. **گیراوەی هێلکە: زەردێنەی هێلکە لەگەڵ شیر و خوێکە لە ناو کوپێکدا تێکەڵ بکە.**
٦. **حەشو: لەناو مەنجەڵێکدا کەرەکە گەرم بکە لە سەر ئاگرێکی هێواش، پاشان قیمەکەی تێبکە و سوری بکەرەوە تاوەکو وشك دەبێتەوە، پاشان پیازەکەشی تێبکە تاوەکو پیازەکەش دەپێشێت دواتر دۆشاوی تەماتەکە لەگەڵ کەمون، کیزبەرە، بیبەری تون، سیر، مەعدەنوس و تەماتەکەی تێبکە و بە جوانی تێکەڵیان بکە و بۆ ماوەی ٢ خولەك تاوەکو وشك دەبێتەوە، پاشان دایگرە تاوەکو سارد ببێتەوە.**

٧. فڕنەکە بە پلەی ١٧٠ م گەم بکە سینییەکی پانی فڕنەکە ئامادە بکە.

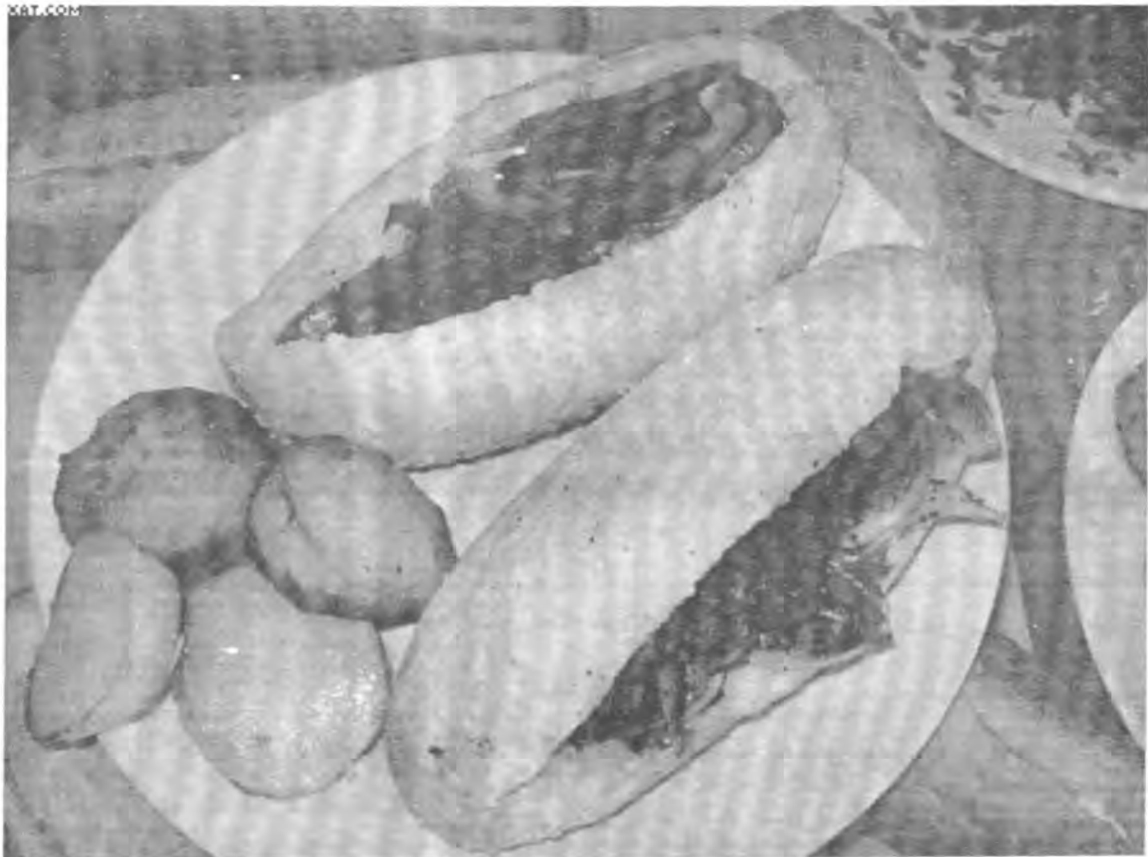
٨. چۆنییەتی دروستکردنی پرچ: هەویرەکە پان بکەرەوە لە شێوەی لاکێشە، پاشان بە چەقۆ لە ئەمبەرو ئەو بەری هەویرەکەوە دەست بکە بە بڕینی بە شێوەیەك کە هەر لایەکی ٧ پارچەی باریکی پێوە بێت، پاشان ٧ پرچیان لێ دروست بکە.

٩. فلچەکە بکە بەناو گیراوەی هێلکەکەدا و پرچەکانی پێ بسرە.

١٠. تێکەڵەی گۆشتەکە لەگەڵ زەیتون و پەنیرەکەی تێبکە و بە جوانی بڵاوی بکەرەوە، پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەك لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ.

١١. دووبارە کەمێکی تر فلچەکە بێنە بەسەر پرچەکاندا.

١٢. بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك لەناو فڕنەکەدا بیبرژێنە، پاشان لەگەڵ زەلاتەدا پێشکەشی بکە.[25]



[٢٥] دەتوانیت ئەم پرچانە بە ئامادەکراوی لە ناو فریزەردا دا بنێیت بۆ کاتی پێویست.

پاش دەرهێنانی پرچەکان لە ناو فڕنەکەدا ڕاستەو خۆ پارچە خامێك بدە بە سەریدا بۆ ئەوەی ڕەق نەبێت تا ئەو کاتەی پێشکەش دەکرێت.

گۆشت

پێداویستییەکان/

٤	دانە	نانی تەنور"نانی بازاڕ"
حەشو		
٢٠٠	گرام	گۆشتی قیمە
١	دانەی بچوك	پیاز
٢	دانە	تەماتە
١	دانە	بیبەری سەوز/ جنراو
١	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
٢	کەوچکی گەورە	ڕوب هەنار
٢	کەوچکی گەورە	زەیتی زەیتون

شێوازی دروستکردنی/

١. مقەڵی کارەباییەکە بخەرە ئیش.

٢. نانەکە بکە بە چوار لەتەوە.

٣. گۆشتی قیمەکە لەگەڵ پیاز، تەماتە، بیبەری سەوز، خوێ، ئاڵەتی ڕەش و بەهاراتەکە بکەرە ناو قاپێکەوە بە کەوچك تێکەڵیان بکە.

٤. زەیتی زەیتون و ڕوب هەنارەکە بێنە و بیکەرە ناو تێکەڵەی گۆشتەکەوە، پاشان بە کەوچك تێکەڵی بکە.

٥. پارچە نانەکان بێنە و ناوەکەی بکەرەوە و هەندێك لە حەشووەکەی تێبکە بە مەرجێك حەشوەکە بگاتە کۆتایی نانەکە.

٦. بە فلچە هەریەك لە پارچە نانەکان بەزەیت بسرە.

٧. نانەکان بکەرە ناو مقەلییەکەوە بۆ ماوەی ٤ —٦ خولەك بیبرژێنە تاوەکو گۆشتەکەی ناوی دەبرژێت.

٨. لە ناو بەلەمدا دایبنێ و بەگەرمی پێشکەشی بکە.[26]

[٢٦] دەتوانیت گۆشتی قیمەکە لە ماڵەوە دووبارە بە عەصارەی کارەبایی ورد بکەیتەوە، لە بەرنەوەی تا چەند گۆشتەکە ورد بێت هێندە تامی خۆشتر دەبێت و جانتر دەبرژێت.

فاهیتای مریشک

پێداویستییەکانی/

٤	پارچە	سنگی مریشك
١/٤	کوپ	ئاوی لیمۆ
١	کەوچکی بچوك	خوێ
٢	کەوچکی گەورە	مەعدەنوس
١	کەوچکی گەورە	کەمون
١	کەوچکی بچوك	سیری کوتراو
١	کەوچکی بچوك	پیازی کوتراو
٢	دانەی گەورە	سیری جنراو
٢	کەوچکی گەورە	زەیتی زەڕات
تێکەڵەی پیاز		
٢	کەوچکی گەورە	پیازی قاژ کراو
١	دانەی گەورە	زەیتی زەڕات
١	دانە	بیبەری سەوزی شیرین/قاژ کراو
١	دانە	بیبەری سوری شیرین/قاژ کراو
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش

شێوازی دروستکردنی/

١. پاچەی سنگی مریشکەکە لە ناو قاپێکی شوشەدا دابنێ.

٢. لە ناو قاپێکدا ئاوی لیمۆ لەگەڵ خوێ،کەمون، سیر، پیازسیری جنراو و زەیتەکە تێکەڵ بکە و دواتر بیکە بەسەر مریشکەکەدا و بە نایلۆن دایپۆشە و بۆ ماوەی نیو

کاتژمێر لە ناو ساردکەرەوە"سەلاجە"دا دایبنێ بۆ ئەوەی مریشکەکە تامێکی خۆش لە تێکەڵەکە وەربگرێت.

٣. ڕەفەی سەرەوەی فڕنەکە ئامادە بکە بۆ برژاندن.

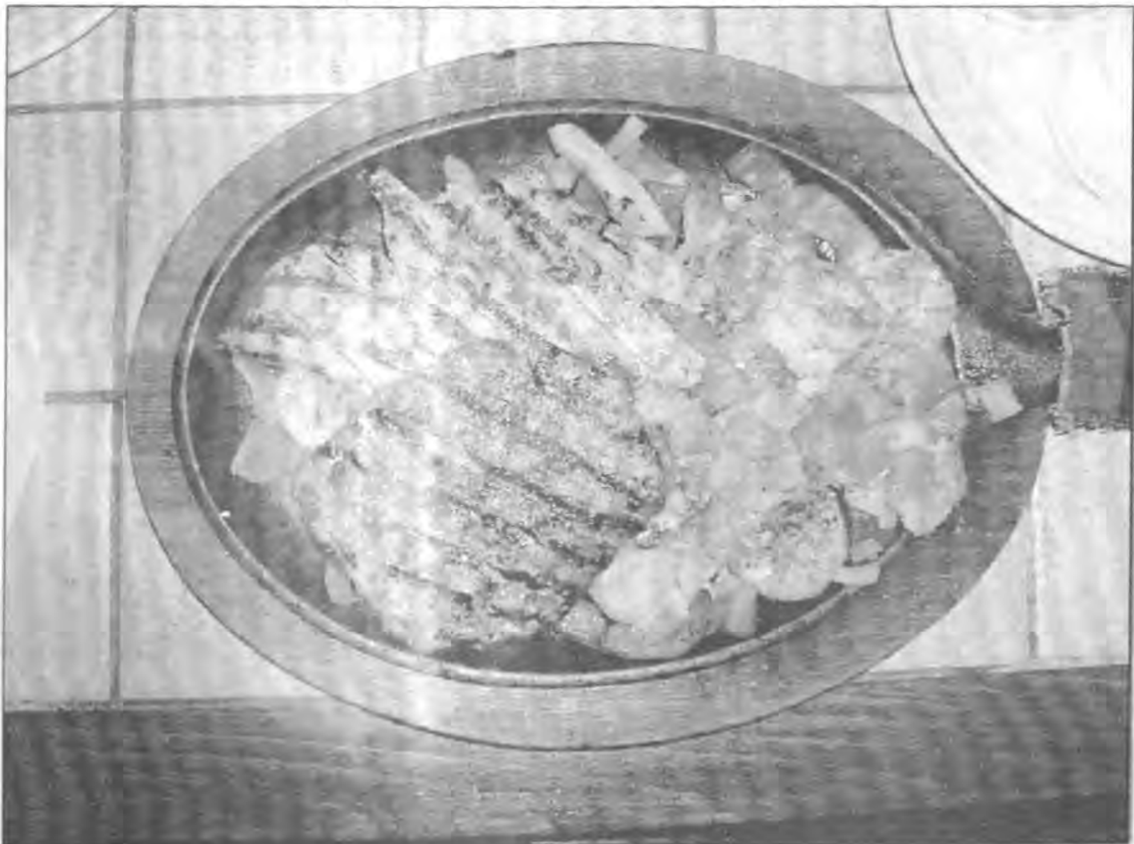
٤. پارچە پارچەی مریشکەکە بکەرە ناو سینی فڕنەکەوە.

٥. بۆ ماوەی ١٠ -١٥ خولەك لە ناو فڕنەکەدا بیبرژێنە.

٦. شێوازی دروستکردنی تێکەڵەی پیاز: لەو کاتەدا کە مریشکەکە لە ناو فڕنەکەدایە، لە ناو تاوەیەکدا ڕۆنی زەیت بخەرە سەر ئاگرێکی بەهێز تاوەکو پیازەکە دەپیشێت، پاشان بیبەرە جنراوەکەی تێبکە و ئەویش سور بکەرەوە و کەمێك خوێ و ئاڵەتی بەسەردا بوەشێنە.

٧. پیاز و بیبەرە قاژ کراوەکان بکەرە ناو بەلەمێکەوە.

٨. مریشکەکە لە ناو فڕنەکە دەربهێنە و بیکەرە ناو بەلەمی پیاز و بیبەرەکەوە، پاشان لەگەڵ پەتاتەی سورکراوە و هەندێك لە سەوزە و زەڵاتە پێشکەشی بکە.[27]



[27] دەتوانیت مریشکەکە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك یاخود شەوێکی تەواو لەناو گیراوەی لیمۆکەدا دابنێیت هیچ کێشە نابێت، بەڵکو تامی خۆشتر دەبێت.

کولێرەی جەلاش

پێداویستییەکان/

١/٢	پاکەت	جەلاش
١/٢	کوپ	کەرەی تواوە
١/٤	کوپ	زەیت
حەشوو		
١/٤	کوپ	پەنیری ڕومی
٥	کوپ	پەنیری موزاریلا
١	دانە	هێلکە
١	کوپ	صەلصەی پیتزا
١	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی شیرینقاژکراو
١	دانەی بچوك	پیازی قاژ کراو
٢	کوپ	مریشکی کولاّوی/ لەت لەتی بچوك
٢	کوپ	بروکلی کولاّو/لەت لەتی بچوك
١/٤	کوپ	زەیتونی ڕەشی بێناوك
١	دانە	تەماتەی قاژ کراو
٢	کەوچکی گەورە	زەعتەری وشك
١	کەوچکی گەورە	ڕێحانەی وشك

شێوازی دروستکردنی/

١. به پلەی گەرمی ١٨٠م فڕنەکە گەرم بکە ڕەفەی ناوەڕاست ئامادەبکە.

٢. فلّچەیەك لەگەڵ ڕۆنی کەرە و زەیتەکە ئامادە بکە.

٣. سینییەکی بچوك بێنیە و دانیەك لە هەویری جەلاشەکەی لە ناودا پان بکەرەوە بە شێوەیەك کە هەویرەکە لە قەراخی سینییەکەوە هاتبێتە دەرەوە، پاشان بە گیراوەی ڕۆنەکە هەویرەکە بسرە.

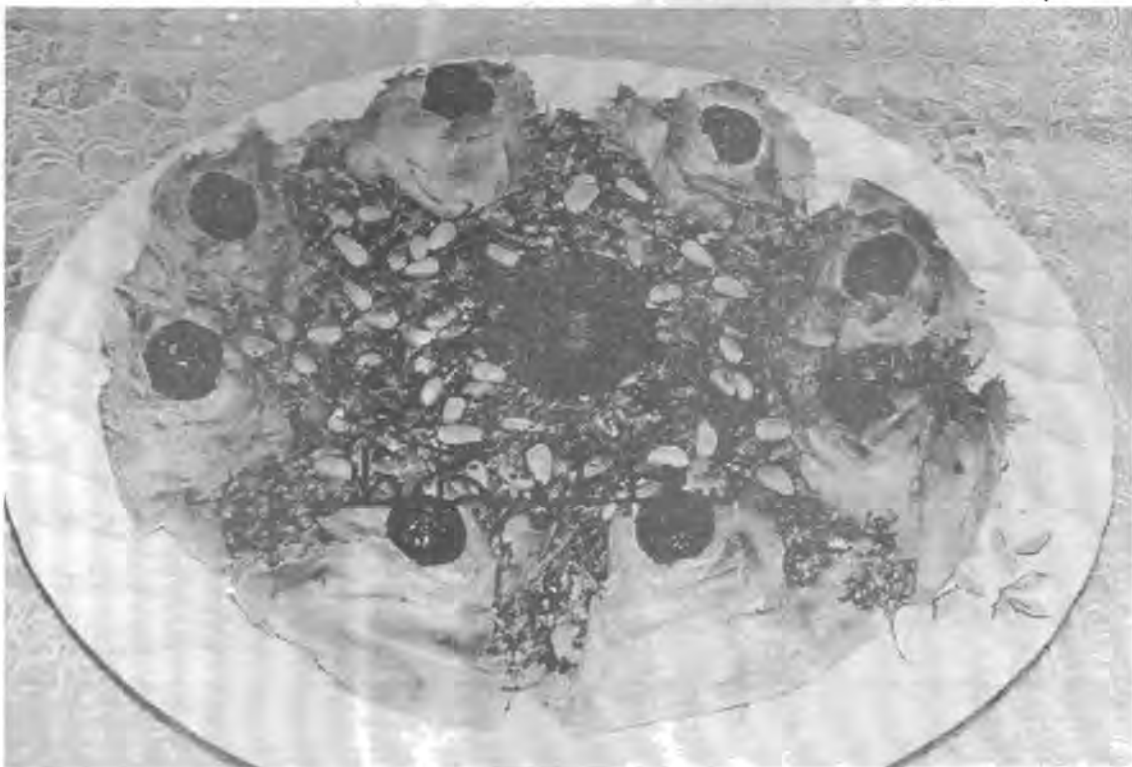
٤. هەندێك لە پەنیری رومی پەنیری موزاریلاکە بلاو بکەرەوە بەسەریدا، پاشان جەلاشێکی دیکە بێنە و بەهەمان شێوە پانی بکەرەوە بیدە بەسەر هەویرە پان کراوەکەی دیکەدا و دووبارە پەنیری بەسەردا بلاو بکەرەوە، ئەم هەنگاوانە دووباە بکەرەوە تاوەکو ٨ یان ١٠ دانە دروست دەکەیت.

٥. شێوازی دروستکردنی حەشو: هێلکە، صەلصەی بیتزا، بیبەر، پیاز،مریش، بەروکلی، زەیتون، تەماتە، زەعتەر، ڕێحانەکە لە ناو قاپێکی قوڵدا بەباشی تێکەڵ بکە.

٦. هەموو حەشووەکە بکە بەسەر هەویرەکەدا تاوەکو دەگاتە لێواری سینییەکە، پاشان بە مقەست یاخود بە چەقۆیەکی تیژ قەراخی هەویرەکە ببڕە.

٧. هەویرەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ٢٠ -٣٠ خولەك تاوەکو دەبرژێت.

٨. کوڵرەکە دەربهێنە تاوەکو سارد دەبێتەوە، پاشان بیکە بە پارچە پارچەی سێگۆشەوەو پێشکەشی بکە.[28]



[٢٨] دەتوانیت بە نارەزوی خۆت پێکهاتەی دیکەی بۆ زیاد بکەیت.

کولێرەی مریشک

پێداویستییەکان/

هەویر		
٣ ١/٢	کوپ	ئارد
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
٤	کەوچکی بچوك	خومرەی فەوری
٢	کەوچکی گەورە	شەکر
٤	کەوچکی گەورە	شیری وشك
١/٢	کەوچکی بچوك	کەمون
١	دانەی گەورە	هێلکە
١/٤	کوپ	زەیتی زەڕات
١ ١/٤	کوپ	ئاوی گەرم
حەشو		
٢	کەوچکی گەورە	زەیت
٣	پارچە	مریشك
١	دانەی گەورە	گێزەری جنراو
١	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی شیرین/جنراو
١	دانەی گەورە	بیبەری سوری شیرین/جنراو
١	دانەی گەورە	بیبەری زەردی شیرین /جنراو
٢	دانە	پیاز
١/٢	کوپ	بەزالیا
٢	دانە	سیرری جنراو

٢	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کوپ	گیزبەرەی وشك
٢	کوپ	پەنیری موزاریلا
گیراوە		
١	دانە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی گەورە	شیر
٢ - ٣	قەترە	سرکە

شێوازی دروستکردنی/

١. **شێوازی دروستکردنی هەویر: ٣ کوپ ئارد، خوێ، پیك پاودەر، خومرە، شەکر، شیر و کەمونەکە بکەرە ناو عەصارەکەوە و تێکەڵیان بکە.**

٢. **هێلکە لەگەڵ زەیت و خوێکەی تێبکە و دووبارە بیخەرەوە ئیش تاوەکو دەبێتە هەویر، ئەگەر هاتوو شل بوو ئاردی بۆ زیاد بکە و بەباشی بیشێلە.**

٣. **هەویرەکە بکەرە ناو قاپێك کە بە ڕۆن چەور کرابێت، پاشان هەویرەکەش چەور بکەو بە نایلۆن سەری داپۆشە و بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.**

٤. **کاتێك کە هەویرەکە هەڵهات بیکە بە ٣ بەشەوە و دووبارە داپۆشەرەوە و بۆ ماوەی ١٠ خولەك وای لێبهێنە.**

٥. **شێوازی دروستکردنی حەشوو: لە مەنجەڵێکدا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە لەسەر ئاگرێکی بەهێز، پاشان مریشکەکەی تێبکە تاوەکو کەمێك سور دەبێتەوە، پاشان گێزەر، بیبەر، پیاز، بەزالیا و سیرەکەشی تێبکە بۆ ماوەی چەند خولەکێك تاوەکو سەزەهاتەکەش سور دەبنەوە، دواتر بەهارات و خوێکەی تێبکە و دایبنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە، پاشان گیزبەرە و پەنیرەکەی تێبکە و دایبنێ.**

٦. **هێلکە لەگەڵ شیر و سرکەکە بەکەوچك تێکەڵ بکە، بۆ بەکارهێنانیشی فڵچەیەك ئامادە بکە.**

٧. فرنەکە بە پلەی ١٩٠ گەرم بکە ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە، پاشان سینییەکی بچوك بێنە و بە کەمێك ڕۆنی زەیت چەوری بکە.

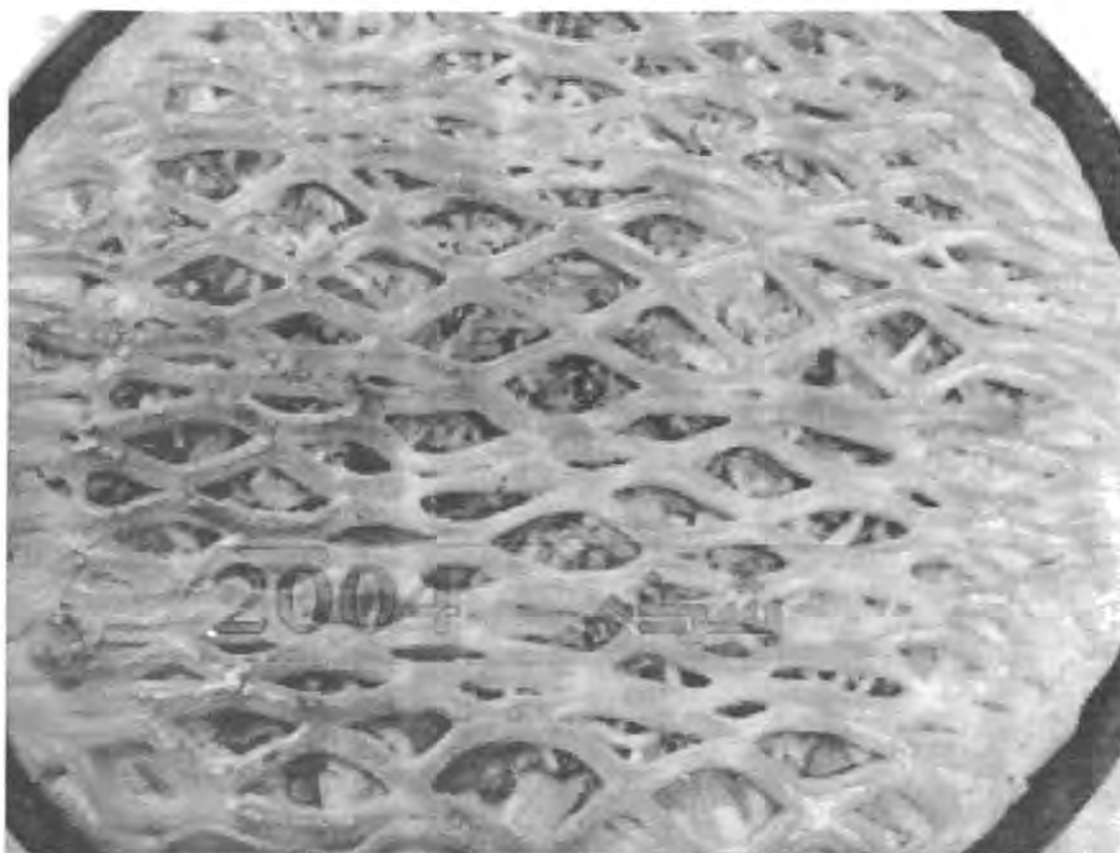
٨. بەشێك لە هەویرەکە بهێنە و پانی بکەرەوە و بیکەرە ناو سینییەکەوە و کەمێك لە حەشووەکەی بکە بەسەردا و قەراخی هەویرەکە بە گیراوەی شیر و سرکەکە بسرە.

٩. بەشی دووەمیش بە هەمان شێوە پان بکەرەوە و بیدە بەسەر حەشووەکەدا و بەدەست قەراخەکان بلکێنە بەیەکەوە دووبارە بە فلّچە قەراخەکان چەور بکە و دواتر حەشووەکەی تری بەسەردا بلاّو بکەرەوە.

١٠. بەشی سێیەمیش بە هەمان شێوە پان بکەرەوە، بەلاّم کەمێك بچوکتر، پاشان بە قالبی کون کون یاخود دەتوانیت بە چەقۆ لە شێوەی شەبەکە کونی بکەیت دواتر دایبپۆشە بۆ ماوەی ١٠ — ١٥ خولەك وازی لێبهێنە.

١١. بە گیراوەی شیر و سرکەکە سەری هەویرەکە بە فلّچە بسرە.

١٢. بۆ ماوەی ٣٥ -٤٠ خولەك لە ناو فرنەکەدا بیبرژێنە.[29]



[29] کاتێك کولێرەکە ئامادە دەکەیت، ئەگەر پەلەت نەبێ لە برژاندنی بۆ ماوەی یەك چارەك دایبنێ زۆر جوانتر دەردەچێت.

پاقلە بە هێلکە

پێداویستییەکان/

٢	فتوو	فول
١/٢	کەوچکی بچوک	کەمون
٢	دانە	سیری جنراو
١	کەوچکی بچوک	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوک	ئاڵەتی ڕەش
٤	دانەی گەورە	هێلکە
٤	کەوچکی گەورە	ڕۆن
٤	کەوچکی گەورە	مەعدەنوس

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی ١٨٠ گەرم بکە.

٢. ٤ قاڵبی بچوکی ناو فڕن ئامادە بکە و بە ڕۆن چەوریان بکە.

٣. فتووەکان بێنە و لە ناو سوزگییەکدا بیپاڵێوە، پاشان ئاوەکەی هەڵبگرە.

٤. فولەکە بکەرە ناو قاپێکەوە و ٢ – ٣ کەوچك لە ئاوەکەی بکە بەسردا، پاشان کەمون، خوێ،ئاڵەتی ڕەش و سیرەکەی تێکەڵاو بکە.

٥. قاڵبەکان بێنە و تێکەڵەکەی تێبکە بەمەرجێك پڕ نەبن.

٦. هێلکەکان بشکێنە و ئاگاداربە زەردێنەکەی تێك نەچێت هەروەك خۆی بیکەرە سەر قاڵبی یەکەم. هەر بەم شێوەیەش هێلکەکاتی دیکە بکەرە ناو قاڵبەکانەوە.

٧. کەوچکێك ڕۆن بکە بەسەر هەریەك لە قاڵبەکاندا.

٨. قاڵبەکان بکەرەناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١٠ – ١٥ خولەك تاوەکو دەبرژێت.

٩. قاڵبەکان دەربهێنە و مەعدەنوسەکەی بەسەردا بلاّو بکەرەوە و ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.[30]

[٣٠] دەتوانیت دوو هێلکە بکەیتە ناو هەریەك لە قاڵبەکان بە پێی ئارەزووی ئەو کەسەی کە خواردنەکە دەخوات.

قاڵبی باینجان و کولەکە بە مەعکەرۆنە

پێداویستییەکان/

٢	دانە	باینجان
٣	دانە	کولەکە
٢٥٠	گرام	مەعکەرۆنەی بچوک
صەڵصە		
٣	کەوچکی گەوری	زەیتی زەیتون
٢ — ٣	دانە	سیری جنراو
١	دانە	پیازی جنراو
١	دانە	بیبەری سەوزی شیرین/ لەت لەتی چوار گۆشە
١	دانە	بیبەری سوری شیرین/ لەت لەتی چوار گۆشە
١	دانە	بیبەری زەردی شیرین/ لەت لەتی چوار گۆشە
٤	دانەی گەورە	تەماتەی پاککراو/ جنراو
٢	کەوچکی گەورە	دۆشاوی تەماتە
٢	کەوچکی بچوک	ڕێحانەی وشك
١	کەوچکی بچوک	شەکر
١ ١/٢	کەوچکی بچوک	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوک	ئالەتی ڕەش
١/٤	کەوچکی بچوک	کیزبەرە
٢ ١/٢	کوپ	پەنیری موزاریلا
١	کوپ	پەنیری شیدر

شێوازی دروستکردنی/

١. باینجان و کولەکە پاك مەکە و بە باری درێژی قاژیان بکە و کەمێك خوێی پێوە بکە بۆ ماوەی چەند خولەکێك دایبنێ.

٢. ٦ کوپ ئاو بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە و ١کەوچك خوێ لەگەڵ ٢ کەوچك ڕۆنی زەیتی تێبکە و لەسەر ئاگر دیبنێ تاوەکو دەکوڵێت، پاشان مەعکەرۆنەکەی تێبکە و بۆماوەی ٥ – ٦ لەناویدا بێت تاوەکو نەرم دەبێت، دواتر بیپاڵێوە و دایبنێ.

٣. شێوازی دروستکردنی صەڵصە: لە ناو مەنجەڵێکدا زەیت گەرم بکە و سیر، پیازەکەی تێبکە تاوەکو دەپیشێت ئەوجا هەر سێ جۆری بیبەرەکەی تێبکە تاوەکو سور دەبێتەوە، پاشان ئاڵەت، کیزبەرە، ڕێحانە، دۆشاو، خوێ و شەکرەکەی تێبکە و بە باشی هەمویان تێهەڵ بکە و لەسەر ئاگرێکی هێواش بۆ ماوەی ١٠ -١٥ خولەك دایبنێ بۆ ئەوەی هەموویان بە باشی سور ببنەوە.

٤. لە ناو قاپێکی گونجاودا مەعکەرۆنە و صەڵصە و هەردوو جۆری پەنیرەکە بە هێواشی تێکەڵ بەیەکتری بکە.

٥. تاوەیەك بخەرە سەر ئاگر و کەمێك ڕۆن زەیتی تێبکە، پاشان کولەکە و باینجانەکە سور بکەرەوە و دایبنێ.

٦. فڕنەکە بە پلەی ١٨٠ گەرم بکە. قاپێکی شوشە ئامادە بکە یاخود نستیل کە بۆ ناو فڕن بشێت.

٧. ئایلۆنێکی ئەلەمنیۆم لەناو قاپەکەدا دابنێ و سەر وژێری بە ڕۆنی زەیت چەور بکە، قەراخی ئایلۆنەکە لە ڕوی دەرەوە بمێنێتەوە.

٨. باینجان و کولەکە سور کراوەکە لە چوار دەوری قاپەکەدا دابنێ تێکەڵەی مەعکەرۆنەکەش بکەرە ناوەڕاستەوە، پاشان هەندێك لە باینجان و کولەکەکە لەسەر مەعکەرۆنەکە بەشێوەیەکی ڕازاوە بڵاو بکەرەوە و دواتر قەراخی ئایلۆنەکە بدەرەوە بەسەر باینجان مەعکەرۆنەکەدا و کەمێك هێزی لێبکە کە بلکێت بەیەکەوە.

٩. قاڵبەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك تاوەکو دەبرژێت،پاشان دەریبهێنە و ٥ خولەك وازی لێبهێنە تاوەکو پەنیر و حەشووەکە یەکتر دەگرێت، پاشان ئایلۆنەکەی پێوە لابەرە و وەك قاڵب لەناو بەلەمێکدا دایبنێ و بە گەرمی پێشکەشی بکە.[31]

[31] دەتوانیت ئەم خواردنە پێشتر ئامادە بکەیت و لەناو فریزەردا بیپارێزیت تاکاتی پێویست مەعکەرۆنەی بچوك لە شێوەی هلال بەکار بهێنە.

کفتەی مریشک

پێداویستییەکان/

کفتە		
١	کیلۆ	مریشکی کوڵاو
٦	پارچە	نانی توست
١/٢	کوپ	شیر
١/٢	چەپک	مەعدەنوس
١/٢	چەپک	شویت
٢	چڵ	پیازی سەوز
٣	دانە	سیر
٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١	کەوچکی بچوك	کیزبەرە
١/٢	کەوچکی بچوك	کەمون
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
داپۆشین		
١	دانەی گەورە	هێلکە
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
٢	کوپ	بقسمات

شێوازی دروستکردنی/

١. کفتە: پێست و ئێسقانی مریشکە کوڵاوەکە لێبکەرەوە، پاشان لەتی بکە.
٢. شیر و نانی توستەکە بکەرە ناو قاپێکی قوڵەوە تاوەکو نانەکە نەرم و شل دەبێت لەناویدا.
٣. مریشکەکە بکەرە ناو قاپێکەوە، پاشان نانە خوساوەکە لەگەڵ مەعدەنوس، خوێ، شویت، پیاز، سیر، بەهارات، کیزبەرە، کەمون و ئاڵەتە ڕەشەکەی تێکەڵاو بکە.
٤. هەموو ئەم تێکەڵەیە بکەرە ناو مەکینەی قیمەوە و وەك گۆشتی قیمە وردی بکە.
٥. لە ناو قاپێکدا کەمێك بیشێلە، پاشان کفتەکان لە شێوەی بازنەی بچوك یاخود بە ئارەزوی خۆت پانییان بکەرەوە.
٦. بۆ داپۆشین: هێلکەکە لە ناو قاپێکدا بشڵەقێنە، پاشان خوێ و ئاڵتەکەی تێبکە.
٧. بقسماتەکە لەناو قاپێکی پاندا دایبنێ.
٨. کفتەکان بکە بە ناو گیراوەی هێلکەکەدا تاوەکو بە باشی دایدەپۆشیت، پاشان بیکە بە ناو بقسماتەکەدا بە هەمان شێوەی هێلکەکەی لێبکە و دەرییان بهێنە.
٩. کفتەکان بکەرە ناو سارد کەرەوەکە"سەلاجە" بۆ ماوەی کاتژمێرێك تاوەکو خۆی دەگرێت.
١٠. ڕۆنی زەیتی زەڕات لە ناو تاوەیەکدا لە سەر ئاگر گەرم بکەو کفتەکانی تێبکە تاوەکو سور دەبنەوە.
١١. بە پێی ئارەزوی خۆت هەندێك سەوزە و زەڵاتەی لەگەڵدا پێشکەش بکە.[32]

[32] دەتوانیت کفتەکان بە ئامادەکراوی لە ناو فریزەردا هەڵبگریت بۆ کاتی پێویست.

مەحشی کولەکە بە تەماتە

پێداویستییەکان/

کولەکەی بچوک	کیلۆ	١
حەشو		
زەیتی زەڕات	کەوچکی گەورە	٣
سنەوبەر	کەوچکی گەورە	٣- ٤
گۆشتی قیمە	گرام	٢٠٠
پیازی جنراو	دانە	٢
خوێ	کەوچکی بچوك	١/٢
بەهاراتی تێکەڵە	کەوچکی بچوك	١
دار چینی	کەوچکی بچوك	١/٢
ئاڵەتی ڕەش	کەوچکی بچوك	١/٢
صەڵصە		
تەماتەی پاککراو	دانەی گەورە	٤ – ٥
دۆشاوی تەماتە	کەوچکی گەورە	٢
خوێ	کەوچکی بچوك	١
ئاڵەتی ڕەش	کەوچکی بچوك	١/٤
بەهاراتی تێکەڵە	کەوچکی بچوك	١/٢
ئاردی سفر	کەوچکی گەورە	٢
تێکەڵەی سیر		
سیری جنراو	دانە	٢ – ٣
نەعنای وشك	کەوچکی بچوك	١
زەیتی زەڕات یان ڕۆن	کەوچکی گەورە	١

شێوازی دروستکردنی/

١. کولەکەکە جوان بشۆرەوە، پاشان بە چەقۆ ناوەکەی هەڵبکۆڵە و دەریبهێنە، پاشان کولەکەکان بکەرە ناو ئاو و خوێ و کەمێك دایبنێ، پاشان لە ناو سوزگییەکدا دایبنێ تاوەکو وشك دەبنەوە.

٢. شێوازی دروستکردنی حەشوو: لە ناو مەنجەڵێکی مامناوەندا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە، پاشان سنەوبەرەکەی تێبکە تاوەکو سور دەبێتەوە، پاشان لە ناو ڕۆنەکەدا دەریبهێنە.

٣. گۆشتی قیمەکەی تێبکە تاوەکو سور دەبێتەوە، دواتر پیاز، خوێ، بەهارات، دار چینی و ئاڵەتەکەی تێبکە.

٤. کولەکەکان کەمێك سور بکەرەوە، پاشان دانە دانە حەشووەکەیان تێبکە.

٥. شێوازی دروستکردنی صەڵصە: تەماتەکان پاك بکەو بیکەرە ناو عەصارەکەوە بیخەرە ئیش تاوەکو دەبێتە شەربەتی تەماتە.

٦. ئاوی تەماتەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە، پاشان دۆشاو لەگەڵ خوێ، ئاڵەت بەهارات و ئاردەکەی تێبکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت.

٧. دانە دانە کولەکەکان بکەرە ناو صەڵصە کوڵاوەکەوە، پاشان ئاگرەکە کز بکە بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك یان زیاتر تاوەکو دەکوڵێت و خەست دەبێتەوە.

٨. گیراوەی سیر: کەوچکێکی گەورە ڕۆن بکەرە ناو تاوەیەکەوە و سیرەکەی تێبکە تاوەکو سور دەبێتەوە، پاشان نەعناکەی تێبکە و ڕاستەوخۆ بیکە بەسەر مەحشی کولەکەکەدا.

٩. کولەکەکە بۆ ماوەی چەند خولەکێك دابنێ تاوەکو تامی سیرەکە وەردەگرێت، پاشان بەگەرمی پێشکەشی بکە.[33]

---

[٣٣] بەکار هێنانی ئارد، بۆ خەست بوونەوەی شلەکە سودی لێ دەبینی.

ئەگەر عەصارەی کارەبایی نەبوو دەتوانیت عەصارەی زەڵاتە بەکار بهێنیت.

لەفەی زەعتەر

پێداویستییەکان/

هەویر		
٣/٤ ٢	کوپ	ئاردی سفر
٢	کەوچکی گەورە	شەکر
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی بچوك	پیك پاودەر
١	کەوچکی گەورە	خومرەی فەوری
١/٤	کوپ	زەیتی زەڕات
١/٢	کوپ	ئاوی گەرم
١/٢	کوپ	ماست
حەشو		
زەیتی زەیتون/زەعتەر بە کونجی		

شێوازی دروستکردنی/

١. ٢ ١/٢ کوپ ئارد لەگەڵ شەکر، خوێ، پیك پاودەر و خومرە بکەرە ناو عەصارەکەوە و تێکەڵیان بکە.

٢. زەیت و روب و ئاوەکەشی تێبکە و دووبارە بیخەرەوە ئیش تاوەکو تێکەڵ دەبێت و دەبێتە هەویر.

٣. هەویرەکە دەربهێنە، ئەگەر شل بوو ئاردی پێوە بکە، پاشان بە دەست بیشێلە و لەناو قاپێك کە بە رۆن چەور کرابێت دایبنێ و بە نایلۆن سەری داپۆشە و لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ تاوەکو هەڵدێت.

٤. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠ گەرم بکە ١٢ قاڵبی فڕن ئامادە بکە و بە رۆن چەوریان بکە.

٥. هەویرەکە لەسەر پنەیەك پان بکەرەوە.

٦. شێوازی دروستکردنی حەشو: بە زەیت هەویرەکە چەور بکە، پاشان زەعتەرەکەی بەسەردا بڵاو بکەرەوە.

٧. هەویرەکە لە شێوەی لەفە لول بکە و قەراخەکانی بلکێنە بەیەکەوە.

٨. بە چەقۆیەکی تیژ لەفەکە ببڕە و بیکە بە ١٢ پارچەوە.

٩. دان دانە لە ناو قاڵبەکاندا دایبنێ و دایپۆشە بۆئەوەی کەمێکی تر هەڵبێت.

١٠. قاڵبەکان بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١٠ – ١٢ خولەك تاوەکو دەبرژێت، پاشان بە گەرمی پێشکەشی بکە.[34]



[٣٤] ئاردی زۆر مەکە بە هەویرەکەوە، تا نەرم و شل بێت هێندە تامی خۆشتر دەبێت.

دوای دەرهێنانی لەفەکان بە پارچەیەك خام دایپۆشە بۆ ئەوەی بە گەرمی بمێنێتەوە.

بە پێی ئارەزوی خۆت دەتوانیت زەعتەر بەکار بهێنیت، هەندێك حەز بە کەم دەکات هەندێك بە پێچەوانەوە حەز بە زەعتەری زیاتر دەکات.

مەعکەڕۆنە بە پەنیر

پێداویستییەکان/

٥٠٠	گرام	مەعکەڕۆنەی بچوك لە شێوەی هیلال
٢ – ٣	کەوچکی گەور	کەرە
١	کوپ	بقسمات
تێکەڵەی پەنیر		
١	دانەی گەورە	هێلکە
١	کوپ	شیر
٢	کوپ	کرێم
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش یان سپی
١	کەوچکی گەورە	بیبەری سوری گیراوە
٣	کوپ	پەنیری موزاریلا
٤	کوپ	پەنیری شیدر
١	قتوی بچوك	پەنیری کاسات
تەبەقی سەرەوە		
١	کوپ	پەنیری موزاریلا
١	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری شیرین

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٦٠ گەرم بکە و گەورەترین سینی ناو فڕنەکە چەور بکە و ئامادەی بکە.

٢. لەناو تاوەیەکدا بقسماتەکە سور بکەرەوە ئاگادار بە نەسوتێت بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە.

٣. کاتێك کە بقسماتەکە سور بویەوە لە لێواری سینییەکەدا دایبنێ.

٤. کولاندنی مەعکەرۆنەکە: ٣ لیتر ئاو بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە لەگەڵ کەوچکێکی گەورەخوێ و کەوچکێك زەیت، پاشان لە سەر ئاگرێکی بەهێز بیکوڵێنە، دواتر ئاگرەکە کز بکە و مەعکەرۆنەکەی تێبکە نزیکەی ٨ – ١٠خولەك بیکولێنە، ئاگاداربە زیاد لە پێویست نەکولێت.

٥. مەعکەرۆنەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناوقاپێکی قوڵەوە.

٦. تێکەڵەی پەنیر:لە ناو قاپێکدا هێلکەکە بشڵەقێنە، شیر، خوێ، کرێم، ئاڵەت، گیراوەی بیبەری سور و هەر سێ پەنیرەکەی تێکەڵ بکە و بە کەوچکێکی دار تێکەڵیان بکە.

٧. تێکەلەی پەنیرەکە بکە بەسەر مەعکەرۆنەکەدا و بە کەوچك تێکەڵی بکە.

٨. تەبەقی سەرەوە: پەنیری موزاریلاکە و بقسماتە سورکراوەکە لەگەڵ بیبەری سوری شیرینەکەدا بلاو بکەرەوە بە سەر مەعکەرۆنەکەدا.

٩. سینییەکە بۆ ماوەی ٣٥ – ٤٠ خولەك لەناو فڕنەکەدا دابنێ تاوەکو مەعکەرۆنەکە بە باشی پێدەگات، پاشان ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.[35]



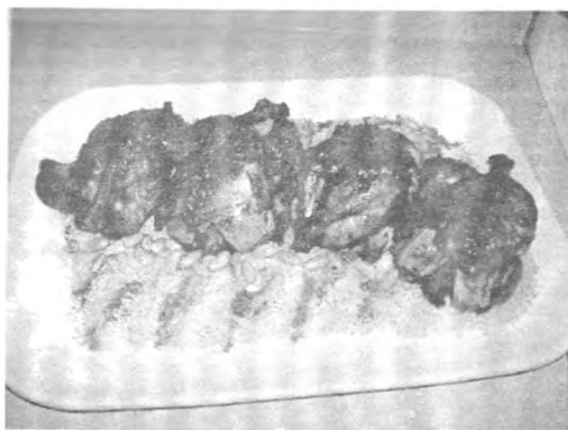
[٣٥] مەعکەرۆنەکە بەگەرمی پێشکەش بکە.

بە پێی ئارەزوی خۆت دەتوانیت پەنیری بۆ زیاد بکەیت.

ئەگەر تەماتەی وشککراوت دەست کەوت کەمێکی بە کوتراوی تێبکە تامی زۆر خۆش دەکات.

دەتوانیت هەندێك سەوزەهاتی بۆ زیاد بکەی وەك: بەزالیا بە زەرد کراوی.

گەرمی فڕنەکە تاقی بکەرەوە ئەوەندە گەرم نەبێت کە بە پەلە مەعکەرۆنەکە سور بکاتەوە.



خواردنە سەرەکییەکان



برنج و مریشکی سورکراوە

پێداویستییەکان/

٤	کیلۆ	برنجی بەسمەتی
١	کیلۆ	مریشك
١/٢	کوپ	زەیت
٤	دانەی گەورە	پیازی جنراو
٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	ئالەتی ڕەش
٤	دانەی گەورە	گێزەری قاژ کراو بە باریکی
١	کەوچکی گەورە	کەمون
١	کوپ	کشمیش
بۆ پێشکەش کردن		
بادام، سنەوبەروکاجوی سورکراوە		

شێوازی دروستکردنی/

١. برنجەکە بشۆرەوە و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لە ناو ئاو و خوێدا بیخوسێنە.
٢. پێستی مریشکەکە لێبکەرەوە و بیکە بە ٦ یان ٨ پارچەوە،پاشان بیکە بەناو ئارد و خوێکەدا و دایبنێ.
٣. لەناو تاوەیەکی پاندا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە لەسەر ئاگرێکی بەهێز، پاشان مریشکەکانی لەناودا سور بکەرەوە و دواتر دەریان بهێنە.
٤. پیازەکە لە ناو ئەو ڕۆنەدا سوربکەرەوە کە مریشکەکەت پێ سور کردەوە، پاشان ٣ کوپ ئاوی تێبکە با بکولێت.
٥. دووبارە مریشکەکە بکەرەوە ناو ئاو وپیازەکەوە خوێ و ئالەتە ڕەشەکەی تێبکە و ئاگرەکە کز بکە بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك سەری مەنجەڵەکە داپۆشە تاوەکو دەکولێت.

٦. مریشکەکە لەناو شلەکەدا دەربهێنە و دایبنێ (ئاوی مریشکەکە مەڕێژە لە هەمان مەنجەڵدا دایبنێ).

٧. گێزەرەکە بکەرەناو ئاوی مریشکەکە.

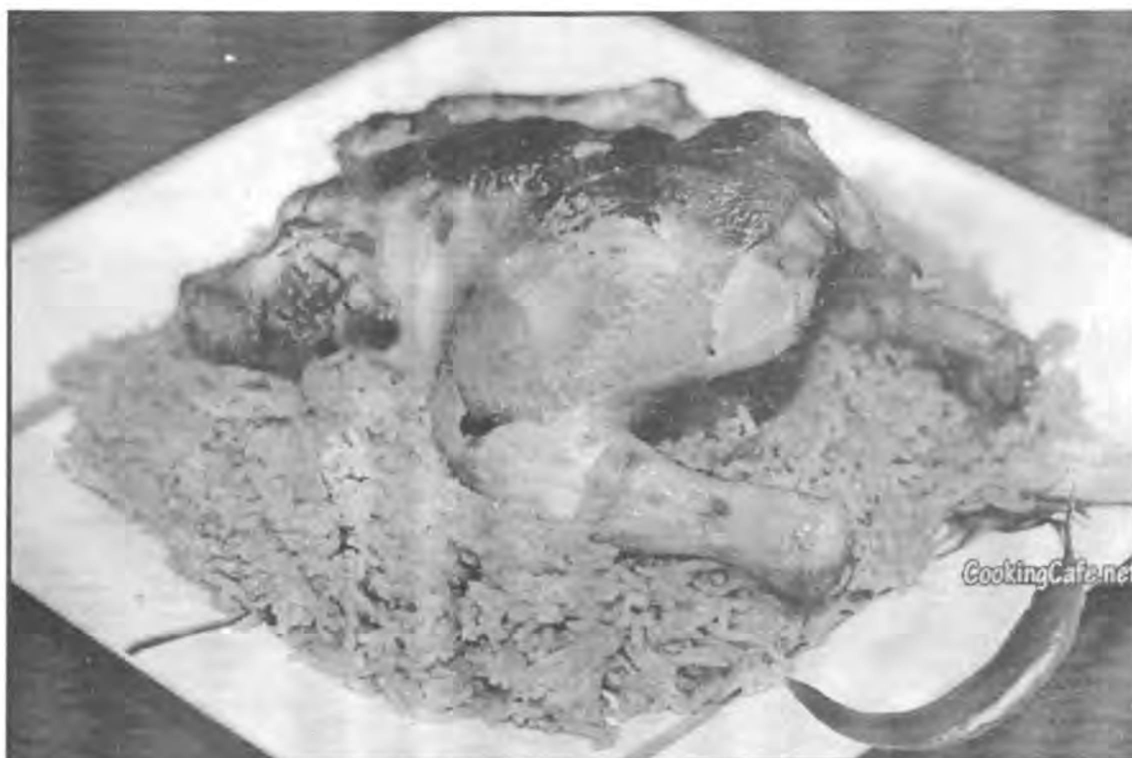
٨. هەروەها برنجەکەش بپاڵێوە و بیکەرە ناوی.

٩. کەمونەکەی تێبکە و لەسەر ئاگرێکی بەهێز دایبنی تاوەکو برنجەکە دێتە کوڵ.

١٠. کشمیشەکە بشۆرەوە، پاشان برنجەکە کەمێك قوڵ بکە و کشمیشەکەی تێبکە و برنجەکەی بدەرەوە بەسەردا، دواتر مریشکەکان لەسەر برنجەکە بڵاو بکەرەوە.

١١. پارچەیەك شاش بدە بەسەر برنجەکەدا و سەرەکەی قەپات بکە و ئاگرەکەی کز بکە بۆ ماوەی ١ کاتژمێر.

١٢. بۆ پێشکەش کردن: برنجەکە بکەرە ناوبەلەمێکەوە، پاشان مریشکەکان لەگەڵ چەرەسە سور کراوەکانی لەسەر دابنێ.[36]



[٣٦] هەوڵ بدە بە گەوگیری دار برنجەکە تێك بدەیت، چونکە ئەوە یارمەتی دەرچونی هەوای ناو برنجەکە دەدات.
ئاوی مریشکەکە بکوڵێنە بەر لەوەی برنجەکەی تێبکەیت.
ئاگاداربە گێزەرەکە زۆر باریك لەتی بکە لە شێوەی دەنکە شقارتە.

برنج بە کاری و سەوزەهات

پێداویستییەکان/

٢ ١/٢	کوپ	برنجی بەسمەتی
١	کوپ	بەزالیای بەستو
٤	کەوچکی گەورە	کەرە
٤	کەوچکی گەورە	زەیت
١	دانەی گەورە	پیازی جنراو
١	دانە	بیبەری سەوزی شیرین /لەت لەتی چوار گۆشە
١	دانە	بیبەری سوری شیرین /لەت لەتی چوار گۆشە
٢	دانە	تەماتەی جنراو
١	دانە	بەهاراتی کاری
١	چڵ	دارچینی
٦	دانە	هێل
٢	کەوچکی بچوك	خوێ
٣ ١/٤	کوپ	ئاو
بۆ ڕازاندنەوە		
١/٤	کوپ	سنەوبەری سورکراوە
١/٤	کوپ	بادامی سورکراوە

شێوازی دروستکردنی/

١. برنجەکە بشۆرەوە، پاشان لە ناو ئاودا بیخوسێنەکەوچێك خوێی تێبکە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر یان زیاتردایبنێ.
٢. کەمێك ئاوی گەرم بکە بە سەر بەزالیاکەدا، پاشان لە ناو سوزگییەکدا دایبنێ.
٣. لە ناو مەنجەڵێکدا کەرە و زەیتەکە گەرم بکە لە سەر ئاگر، پاشان پیازەکەی تێبکە تاوەکو دەپیشێت.
٤. هەردوو جۆر بیبەرەکەی تێبکە و سوری بکەرەوە، دواتر تەماتەکەشی تێبکە.
٥. کاتی ئەوە هاتووە کاری لەگەڵ دارچینی، هێل و خوێکەشی تێبکەیت و ئاگرەکە کزبکەیت و بۆ ئەوەی پێکهاتەکان بە باشی تێکەڵ ببێت.ئێستا تێکەڵەیەکی سەوزەت لەبەر دەمدایە.
٦. برنجەکە بپاڵێوە،پاشان بیکەرە ناو تێکەڵەی ناو مەنجەڵەکەوە و بە هێواشی کەوچکی تێوەر بدە تاوەکو تێکەڵ بە سەوزەهاتەکە دەبێت.
٧. ئاوی تێبکە و بە هێواشی تێکی بدە.
٨. ئاگرەکە بەهێز بکە تاوەکو برنجەکەدێتە کوڵ، پاشان سەری مەنجەڵەکە داپۆشە و ئاگرەکە کز بکە بۆ ماوەی ١٠ خولەك، کە بینیت ئاوەکەی هەڵچنیوە
٩. بە خێرایی بەزالیاکەی تێبکە بۆ ئەوەی هەوای ناو برنجەکە در نەچێت.
١٠. سەری مەنجەڵەکە دووبارە داپۆشەوە بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك تاوەکو بە تەواوەتی برنجەکە دەم دەکێشێت.
١١. برنجەکە بکەرە ناو بەلەمەکەوە و بە چەرەسە سور کراوەکان بیرازێنەرەوە.[37]

---

[٣٧] ئەگەر خێزانەکەت حەزی بە تامی بەهاراتی کاری نەکرد ئەوا دەتوانیت گیزبەرە و زەردەچەوە بەکار بهێنیت.

مریشکی مەحشی

پێداویستییەکان/

٢	کیلۆ	مریشك
١/٢	کەوچکی بچوك	زەردەچەوە
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	دار چینی
١/٢	کەوچکی بچوك	هێلی کوتراو
١/٢	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١	کەوچکی بچوك	کیزبەرە
حەشو		
٢	کوپ	برنجی دەنك ورد
٢	کەوچکی گەورە	زەیت
٣ – ٤	پارچە	حەواصلی مریشك/ لەت کراو
١	دانەی گەورە	پیازی جنراو
١	کەوچکی گەورە	بەهاراتی تێکەڵە
١	کەوچکی بچوك	دارچینی
٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کوپ	بەزالیا
١/٢	کوپ	سنەوبەری سورکراوە

شێوازی دروستکردنی/

١. مریشکەکە پاك بشۆرەوە، پاشان ناوەوە و دەرەوەی وشك بکەرەوە و دایبنێ.
٢. زەردەچەوە لەگەڵ خوێ، دارچینی، هێل، بەهارات و کیزبەرەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە، پاشان بلاوی بکەرەوە بە ناوەوە و دەرەوەی مریشکەکەدا، پاشان بیکەرە ناو ساردکەرەوەکە" سەلاجە" تاوەکو برنجەکە دەشۆیتەوە و ئامادەی دەکەیت.
٣. شێوازی دروستکردنی حەشو: برنجەکە بشۆرەوە و لە ناو خوێ و ئاوی شلەتێندا بۆ ماوەی ١٥ خولەك بیخوسێنە.
٤. لە ناو مەنجەڵێکدا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە، پاشان حەواصڵی مریشکەکە سور بکەرەوە و دواتر پیازەکەشی تێبکە تاوەکو ئەویش سور دەبێتەوە.
٥. برنجەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناو حەواصڵە سور کراوەکەوە، هەروەها بەهارات و دارچینی و خوێ و ئاڵەتەکەشی تێبکە بە کەوگیر تێکی بدە تاوەکو برنجەکە بە تەواوەتی تێکەڵ بە بەهاراتەکە دەبێت.
٦. ٢ کوپ ئاو بکەرە ناو برنجەکەوە و لەسەر ئاگرێکی بەهێز بیکوڵێنە، پاشان سەری مەنجەڵەکە داپۆشە و ئاگرەکە کز بکە تاوەکو ئاوەکە هەڵدەچنێت، مەهێڵە برنجەکە بەتەواوی پێبگات بەزالیا و سنەوبەرەکەی تێبکە و دایبگرە تاوەکو سارد ببێتەوە.
٧. فرنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠ گەرم بکە و ٢ کیسی فڕن ئامادە بکە.
٨. ناوی برنجەکە پڕ بکە لە حەشوی برنجەکە و بە بەکرە مریشکەکە بدورەوە بۆ ئەوەی برنجەکە نەیەتە دەرەوە.
٩. هەر مریشکێك و لە ناو کیسێکدا دایبنێ، پاشان بیخەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ٣٠ — ٤٠ خولەك بیبرژێنە.
١٠. مریشکەکە بەگەرمی لەگەڵ زەڵاتەدا پیشکەش بکە.[38]

[38] ئەگەر حەواصڵت بەر دەست نەکەوت دەتوانیت گۆشتی قیمە بەکار بهێنیت.
کیسی ناو فڕن لە هەموو بازاڕەکاندا دەست دەکەوێت بە هەموو قیاسێکی گەورەو بچوك، تۆقیاسی بچوك بەکار بهێنە بۆ ئەوەی هەر مریشکێك لە ناو کیسێکدا دابنێت.
بۆ دورینەوەی مریشکەکە لە بری بەکرە دەتوانیت داری باریك بەکار بهێنیت :بۆ نمونە داری دان پاککەرەوە.
کێشی مامناوەندی مریشك ١ کیلۆ بەکاربهێنە.

مریشک بە صەڵصەی تون

پێداویستییەکان/

مریشك	کیلۆ	١
پیازی جنراو	دانەی گەورە	٣
دارچینی	چڵ	١
خوێ	کەوچکی بچوك	٢
سیر	دانەی گەورە	٣ – ٤
بیبەری تون	دانە	٣
بیبەری سوری تون	کەوچکی بچوك	١/٢
کیزبەرەی وشك	کەوچکی بچوك	١
زەیت	کەوچکی گەورە	٣
صەڵصەی صۆیا	کوپ	١/٤
ئاوی لیمۆ	کەوچکی گەورە	٢
بۆ پێشکەش کردن		
برنجی بەسمەتی		

شێوازی دروستکردنی/

١. مریشکەکە بشۆرەوە و پێستەکەی لێبکەرەوە، پاشان بە چەقۆ بیکە بە ٨ پارچەوە.

٢. مریشکەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئستیلەوە، پاشان نیوەی پیازەکە لەگەڵ دارچینی خوێکەی تێبکە، پاشان ١ کەوچکی گەورە لە صەڵصەی صۆیاکەی تێبکە، پاشان بە پێی پێویست ئاوی تێبکە و لەسەر ئاگرێکی بەهێز دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت.

٣. پارچە مریشکەکە دەربهێنە لە ناو شلەکەدا و دواتر شلەکە بپاڵێوە و دایبنێ.

٤. ماوەی پیازەکە لەگەڵ بیبەری سوری تون، بیبەری تون، کیزبەرە و سیرەکە بکەرە ناو عەصارەکەوە و وردی بکە.

٥. لەناو تاوەیەکی پاندا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە، پاشان تێکەڵەی پیاز و بیبەرەکەی تێبکە و لەسەر ئاگرێکی هێواش سوری بکەرەوە.

٦. پارچە مریشکەکان بکەرە ناو تێکەڵە سور کراوەکەوە کە ئەویش بێی دەوترێت صەڵصە، کەواتە پارچە مریشکەکان تێکەڵ بە صەڵصەکە دەکەین.

٧. نزیکەی ١ ١/٤ کوپ لە ئاوی شلەکە، واتە ئاوی مریشکەکە دەکەینە ناو مریشك و صەڵصەکەوە، هەروەها صەڵصەی صۆیاکەش لەگەڵ ئاوی لیمۆکەشی تێدەکەین.

٨. سەری مەنجەڵەکە داپۆشە بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك تاوەکو مریشکەکە دەکوڵێت و خەست دەبێتەوە.

٩. ئەو برنجەی کە پێشتر ئامادەت کردوە، بیکەرە ناو بەلەمێك کەمێك ناوەڕاستەکەی چاڵ بکە و مریشك و صەڵصەکەی تێبکە، پاشان ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.[39]



[٣٩] کاتێك کە تێکەڵەی پیاز و بیبەرەکە دەکەیتە ناو تاوەکە، ئاگاداربە بۆنی بیبەرەکە زۆر تیژە و پێدەچێت توشی پژمینت بکات یاخود فرمێسك بە چاوتا بێتە خزارەوە.

سەرت سوڕ نەمێنێت لە زۆری پیازەکە، چونکە کاتێك سور بویەوە کەم دەکات.

مریشک لەسەر شێوازی چینی

پێداویستییەکان/

تێکەڵەی مریشك		
٣	پارچە	سنگی مریشك/لەت لەتی چوار گۆشە
٤	کەوچکی گەورە	نیشاستە
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	کیزبەرە
١/٢	کەوچکە چا	ئاڵەتی سپی
١/٤	کەوچکی بچوك	کەمون
گیراوەی شلە		
١	کوپ	شلەی مریشك/ ئاوی مریشك
٢	کەوچکی گەورە	سرکە
٢	کەوچکی گەورە	شەکر
٣	کەوچکی گەورە	صەڵصەی صۆیا
٢	کەوچکی گەورە	ئاوی لیمۆ
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکە چا	ئاڵەتی سپی
گیراوەی نیشاستە		
١	کەوچکی گەورە	نیشاستە
١/٤	کوپ	ئاو
گیراوەی سیر		
٢ – ٣	دانە	سیری جنراو
١	کەوچکی بچوك	بیبەری سوری تون
٣	کەوچکی گەورە	پیازی سەوز

شێوازی دروستکردنی/

١. نیشاستە لەگەڵ، خوێ، کیزبەرە، بیبەر و کەمونەکە بکەرە ناو قاپێکی قوڵەوە تێکەڵیان بکە، پاشان پارچەی مریشکەکان بکە بەناو تێکەڵەکەدا تاوەکو بە تەواوەتی بەو تێکەڵەیە دادەپۆشرێت.

٢. شێوازی دروستکردنی گیراوەی شلە: ئاوی مریشکەکە لەگەڵ سرکە، شەکر، صەڵصەی صۆیا، ئاوی لیمۆ،خوێ و ئاڵتە سپییەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە و دایبنێ.

٣. شێوازی دروستکردنی گیراوەی نیشاستە: نیشاستەکە بکەرە ناو قاپێکەوە و دایبنێ.

٤. لە ناو تاوەیەکی قوڵی پاندا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە لەسەر ئاگرێکی بەهێز.

٥. دانە دانە مریشکەکان بکەرە ناو ڕۆنە قرچاوەکەوە و سوریان بکەرەوە. مریشکەکانی دیکەش بە هەمان شێوە سوربکەنەوە.

٦. شێوازی دروستکردنی گیراوەی سیر: کەوچکێك زەیت لەگەڵ سیر وبیبەرەکە تێەڵ بکە، پاشان پیازەکەشی تێبکە.

٧. گیراوەی شلەکە بێنە و بیکەرە ناو گیراوەی سیرەکەوە و لەسەر ئاگر دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت.

٨. گیراوەی نیشاستەکە بێنە و بیکەرە ناو هەردوو گیراوەکەی دیکەوە و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە، پاشان دەبینیت شلەکە وەك صەڵصەی لێهاتووە. دواتر مریشکە سورکراوەکەی تێبکە.

٩. مریشکەکە بۆ ماوەی چەند خولەکێك لەسەر ئاگر دابنێ تاوەکو بەتەواوەتی تامی صەڵصە گیراوەکان وەردەگرێت.

١٠. ڕاستەوخۆ لەگەڵ برنج و شەعرییە پێشکەشی بکە.[40]

[40] نابێت بۆ ماوەیەکی زۆر مریشکەکە لە ناو نیشاستەکەدا دابنێیت بۆ ئەوەی مریشکەکە نەخوسێت، کاتێك بیکەرە ناوی کە ڕاستەوخۆ تاوەی ڕۆنەکە ئامادەبێت بۆ سورکردنەوە.
تا دەتوانیت تاوەیەکی پان و فراوان بەکار بهێنە.

مریشکی کوڵاو

پێداویستییەکان/

٢	کوپ	برنجی دەنك ورد
بۆ کوڵاندنی مریشکەکە		
١	کیلۆ	مریشك
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	دانەی گەورە	پیازی لەتکراو
٤ – ٦	دانە	هێل
١	چڵ	دارچینی
١ ١/٢	کوپ	شیر
٢ – ٣	کەوچکی گەورە	ڕۆنی خۆماڵی

شێوازی دروستکردنی/

١. برنجەکە جوان بشۆرەوە، لەناو ئاودا بیخوسێنە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر یان زیاتر.
٢. شێوازی کوڵاندنی مریشکەکە: میشکەکە جوان بشۆرەوە و بیکەرە ناو مەنجەڵێکی گەورەوە خوێ و پیازی تێبکە و پڕی بکە لەئاو، پاشان لەسەر ئاگرێکی بەهێز دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت، پاشان ئاگرەکە کز بکە.
٣. هێل و دار چینییەکەی تێبکە و ٤٠ – ٤٥ خولەك لەسەر ئاگر بێت تاوەکو مریشکەکە دەکوڵێت.
٤. مریشکەکە دەربهێنە و لە ناو سینییەکدا دایبنێ.
٥. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠م گەرم بکە و مریشکەکەی لە ناودا ببرژێنە.

٦. ئاوی مریشکەکە بپاڵێوە و دایبنێ.

٧. مەنجەڵێکی ئستیل ئامادە بکە.

٨. برنجەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناو مەنجەڵەکەوە و ٤ کوپ لە ئاوی مریشکەکەی تێبکە، پاشان لەسەر ئاگر بیکوڵێنە.

٩. شیرەکە بکەرە ناو برنجەکەوە و بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو برنجەکە ئاوەکەی هەڵدەچنێت، پاشان ئاگرەکە کز بکە.

١٠. برنجە کوڵاوەکە بکەرە ناو بەلەمێکەوە مریشکە برژاوەکەی لەسەر دابنێ.

١١. لە تاوەیەکدا ڕۆنەکە بقرچێنە و ڕاستەوخۆ بیکە بەسەر برنجەکەدا.[41]

[41] بەکارهێنانی مەنجەڵی ئستیل زۆر باشە بۆ لێنانی برنجەکە، چونکە لەسەر خۆ لە ناویدا دەکوڵێت.
بۆ ئەوەی مریشکەکە جوانتر ڕەنگی سور ببێت لە کاتی برژاندندا دەتوانیت کەمێك بە کەچەپ یاخود بە دۆشاوی تەماتە بیسوێ پێش برژاندنی.

مریشکی برژاو

پێداویستییەکان/

کولاندنی مریشك		
٢	کیلۆ	مریشك / واتا ٢ مریشك
٢	دانەی گەورە	ئەلقە پیاز
١	چڵ	دارچینی
١٠	دانە	هێل
١	کەوچکی گەورە	خوێ
١٠	دەنك	بیبەری ڕەش ساغ
حەشو		
٥ – ٦	دانەی گەورە	پیازی جنراو
٢	کوپ	زەیتی زەیتون
١/٢	کوپ	سنەوبەری سورکراوە
٤ – ٦	کەوچکی گەورە	ترش سماق
٨	دانە	نانی ئێرانی یان نانی بازاڕ

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی کولاندنی مریشکەکە: مریشکەکان بە جوانی بشۆرەوە و نیوەی پیازەکە بکەرە ناوەوەی مریشکەکان و لە ناو مەنجەڵێکدا دایبنێ و پڕی بکە لە ئاو، پاشان ئەو پیازەی کە ماوەتەوە لەگەڵ دار چینی، هێل، خوێ و بیبەرەکەی تێبکە و لەسەر ئاگرێکی بەهێز بیکوڵێنە.

٢. ئاگرەکە کز بکەرەوە و سەری مەنجەڵەکە دابپۆشە تاوەکو مریشکەکە دەکوڵێت.

٣. مریشکەکە دەربهێنە و ئاوی مریشکەکە بپاڵێوە و دایبنێ.

٤. شێوازی دروستکردنی حەشو: ڕۆنی زەیتەکە لەگەڵ پیازەکە بکەرە ناو تاوەیەکەوە و لەسەر ئاگرێکی هێواش سوری بکەرەوە تاوەکو پیازەکە نەرم دەبێت و دەپیشێت، پاشان ١ کوپ لە ئاوی مریشکەکە لەگەڵ ٢ کەوچکی گەورە لە ترش سماقەکە بکەرە ناو پیازەکەوە و تا ماوەیەك بیکوڵێنە.

٥. پاش سارد بوونەوەی مریشکەکان هەر مریشکێك بکە بە ٤ پارچەوە.

٦. فرنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠م گەرم بکە، پاشان سینی فرنەکە ئامادە بکە.

٧. مریشکەکە بکەرە ناو سینیەکەوە و بیکەرە ناو فرنەکەوە بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك بیبرژێنە.

٨. نانێك بهێنە و قەراخەکانی بە ئاوی مریشکەکە تەڕ بکە، پاشان کەمێك لە حەشوی پیازەکە لەگەڵ کەمێك سنەوبەر و پارچەیەك لە مریشکەکە بکەرە ناوەڕاستی نانەکەوە و چوار دەوری نانەکە بدەرەوە بەسەر مریشك و حەشووەکەدا بیپێچەرەوە.

٩. نانەکە بکەرە ناو فرنەکەوە بۆ ماوەی چەند خولەکێك تاوەکو نانەکە کەمێك دەبرژێت.

١٠. بۆ پێشکەش کردن: نانە مەحشی کراوەکە لەگەڵ هەندێك سەوزە یاخود زەلاتەی خەیار و ماست دا پێشکەش بکە.[42]



[42] بەکار هێنانی پیاز لە ناو مریشکەکەدا تامێکی خۆش دەبەخشێت بەمریشکەکە. هەر بۆیە پێویستە بەکاری بهێنن.

خواردنی باینجان

پێداویستییەکان/

٢	دانەی گەورە	باینجان
حەشو		
٣	کەوچکی گەورە	زەیت
٢ — ٣	دانە	سیری جنراو
١	دانە	پیازی جنراو
٤٠٠	گرام	گۆشتی قیمە
١	دانە	بیبەری سەوزی جنراو
٢	کەوچکی بچوك	بەهاراتی گۆشت
١	کەوچکی بچوك	دار چینی
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
صەڵصە		
٢	کەوچکی گەورە	زەیت
٤ — ٦	دانەی گەورە	سیری جنراو
٢ — ٣	کەوچکی گەورە	دۆشاوی تەماتە
٢	دانەی گەورە	تەماتەی جنراو بەبێ توێکڵ
٢	کوپ	ئاو
١	کەوچکی بچوك	بەهاراتی تێکەڵە
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
چینی سەرەوە		
٢	دانەی گەورە	تەماتەی جنراو
بۆ سورکردنەوە		
زەیتی زەڕات		
بۆ پێشکەش کردن		
سنەوبەری سورکراوە		

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠م گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست لەگەڵ سنی فڕنەکە ئامادە بکە.

٢. باینجانەکە لە هەموو لاکانییەوە پاك مەکە" سەیری وێنەکە بکە"، لە باری پانی لەتی بکە و هەردانەیەك بکە بە ٥ لەتەوە، کەمێك خوێی پێوە بکە دایبنێ تاوەکو خێکە هەڵدەمژێت.

٣. لە ناو تاوەیەکی قوڵدا زەیتەکە گەرم بکە.

٤. باینجانەکان سور بکەرەوە و لەناو سینی فڕنەکەدا بە یەك چین دایبنێ.

٥. شێوازی دروستکردنی حەشوو: لە ناو مەنجەڵێکی ئستیلدا ڕۆنی زەیتەکە گەرم بکە، پاشان سیر و پیاز و قیمەکەی تێبکە و سوری بکەرەوە دواتر بەهارات و بیبەری سەوز، بەهارات، دارچینی، خوێ ئاڵەتەکەی تیبکە و بە کەوچك تێکەڵاوی بکە و لەسەر ئاگرەکە دایبگرە.

٦. شێوازی دروستکردنی صەڵصە: ڕۆن زەیتەکە بکەرە ناو تاوەیەك یاخود مەنجەڵێکی بچوك و سیرەکە سور بکەرەوە، پاشان دۆشاوی تەماتە تێبکە تاوەکو ئەویش سوردەبێتەوە دواتر ئاو لەگەڵ بەهاراتی تێکەڵە و خوێ و ئاڵەتەکەی تێبکە و بەکەوچك تێکەڵیان بکە.

٧. بە سەری پەنجەکانت چاڵێك لەناوەڕاستی هەریەك لە باینجانەکاندا بکە، پاشان بە حەشوی گۆشتەکە پڕیان بکەرەوە.

٨. هەندێك لە تەماتە جنراوەکە بکە بەسەر باینجانەکاندا، هەروەها هەندێکیش لە صەڵصەکە.

٩. بیکەرە ناو فڕنەکە بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك تاوەکو دەبرژێت، پاشان هەندێك سنەوبەری بەسەردا بکە و لەگەڵ برنج پێشکەشی بکە.[٤٢]

---

[٤٢] دەتوانیت توێکڵی باینجانەکە لێبکەیتەوە، بەڵام توێکڵەکەی پارێزگاری لە تێکچونی باینجانەکە دەکات لە کاتی سور کردنەوەیاندا.

هەلیسەی خێرا

گۆشتی بەرخ یان مانگا بە بێ بەز	کیلۆ	١
حێل	دانە	٦-٤
دارچینی	چلّ	١
پیاز	دانەی گەورە	٢
خوێ	کەوچکێکی گەورە	١
ئاڵەتی ڕەش	کەوچکی بچوك	١/٤
دارچینی کوتراو	کەوچکێکی بچوك	١/٢
ڕۆنی تواوە	کوپ	١/٤

شێوازی دروستکردنی/

١. گۆشیەکە جوان بشۆرەوە، پاشان بە بچوکی لەتیان بکە و بیکەرە ناو مەنجەڵێکی گەورەوە و هێل و دارر چینی پیازەکەی تێبکە دواتر پڕی بکە لە ئاو و لەسەر ئاگرێکی بەهێز دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت.

٢. لە دوای کوڵاندنی گۆشتەکە لە ناو ئاوەکەی دەریبهێنە و ئاوەکەشی بپاڵێوە" دەبێت ئاوەکەی لە ٤ کوپ کەمتر نەبێت" ئەگەر کەمتر بوو ئاوی دیکەی بۆ زیاد بکە.

٣. گۆشتەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلەوە، پاشان ئاوی گۆشتەکەی تێبکە لەگەڵ خوێ و دارچینی و ئاڵەتەکە.

٤. سەری مەنجەڵەکە داپۆشە و لەسەر ئاگرێکی هێواش بۆ ماوەی ٢٠ – ٤٠ خولەك بکوڵێت.

٥. بە کەوگیرێکی دار گۆشتی ناو مەنجەڵەکە پان بکەرەوە تاوەکو دەبێتە هەلیسە.

٦. دووبارە لەسەر ئاگر دایبنێ بۆ ماوەی ٥ – ١٠ خولەك تاوەکو خەست دەبێتەوە.

٧. بیکەرە ناو قاپێکی شلەوە و ڕۆن بتوێنەرەوە و بیکە بەسەر گۆشتەکەدا و بە گەرمی پێشکەشی بکە.

بریانی ڕۆبیان

پێداویستییەکان/

زەیتی زەڕات	کەوچکی گەورە	٣ — ٤
پیازی جنراو	دانەی گەورە	٢
سیری جنراو	دانە	٢
ڕۆبیانی بچوکی پاککراو	کیلۆ	٣/٤
دۆشاوی تەماتە	کەوچکی گەورە	٤
بەهاراتی بریانی	کەوچکی بچوك	٤
کیزبەرە	کەوچکی بچوك	٢
کەمون	کەوچکی بچوك	١
خوێ	کەوچکی بچوك	٢
ئاوی لیمۆ	کەوچکی گەورە	٢
دار چینی	کەوچکی بچوك	١
هێلی کوتراو	کەوچکی بچوك	١/٢
هێلی ساغ	دانە	٦ — ٨
دار چینی	چڵ	١
بەزالیا	کوپ	١
زەعفەران	کەوچکی بچوك	١
شیری گەرم	کوپ	١/٤
ئاو	کوپ	١ ١/٤
برنجی دەنك درێژ	کوپ	٢ ١/٢
رۆن یان زەیت	کەوچکی گەورە	٤

شێوازی دروستکردنی/

١. ڕۆنی زەیتەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە پیازەکەی لە ناودا سور بکەرەوە، پاشان سیر و ڕۆبیانەکەی تێبکە سوری بکەرەوە و لەسەر ئاگرەکە دایبنێ.

٢. دۆشاوی تەماتە، بەهاراتی بریانی، کیزبەرە، کەمون، خوێ، ئاوی لیمۆ، دارچینی، هێلی ساغ، هێلی کوتراو، چڵێك دار چینی لەگەڵ بەزالیاکە هەموو ئەمانە بکەرە ناو پیاز و ڕۆبیانەکەوە و بە باشی تێکەڵاویان بکە لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنی بۆ ماوەی١٥ – ٢٠ خولەك تاوەکو سور دەبنەوە بە تایبەتی ڕۆبیانەکە.

٣. شیر و زەعفەرانەکە بکەرە ناو کوپێکەوە و دایبنێ.

٤. برنجەکە بشۆرەوە لە ناو ئاوی گەرمدا بیخوسێنە بۆ ماوەی ٥ خولەك، پاشان پاشان بیپاڵێوە" ئاوی گەرم زوو برنج دەخوسێنێت".

٥. برنجەکە بکە بەسەر ڕۆبیانەکەدا، پاشان بە پێی پێویست ئاوی تێبکە.

٦. بە دەسکی کەوگیرەکە ٣ – ٤ بۆشایی یان چاڵ دروست بکە، پاشان شیر و زەعفەرانەکەی تێبکە.

٧. ڕۆن یاخود زەیت گەرم بکە و بیکە بەسەر برنجەکەدا.

٨. نایلۆنێك بدە بەسەر برنجەکەدا و دواتر سەری مەنجەڵکە دابپۆشە و لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ بۆ ماوەی ١ کاتژمێر تاوەکو برنجەکە پێدەگات.

٩. بریانییەکە بکەرە ناو بەلەمێکەوە و بە گەرمی پێشکەشی بکە.[44]

[44] شیری گەرم یارمەتی زوو تر توانەوەی زەعفەرانەکە دەدات.

بریانی گۆشت

پێداویستییەکان/

٥	کوپ	برنجی بەسمەتی
١/٢	کەوچکی بچوک	زەعفەران
١/٤	کوپ	گولاو
کولاندنی گۆشت		
١	کیلۆ	گۆشت
١	دانەی گەورە	پیاز
٦ - ١٠	دانە	هێلی ساغ
٢ - ٣	دانە	هێلی کوتراو
٣	چڵ	دارچینی
١٠	دانە	ئاڵەتی ڕەش
١/٢	کەوچکی گەورە	زەردەچەوە
تێکەڵەی بریانی		
١/٢	کوپ	زەیت
٣	دانەی گەورە	پیازی ئەڵقە
٤	دانە	سیری جنراو
٢	دانە	بیبەری سەوزی تون
٣	دانەی گەورە	تەماتەی قاژ کراو
٣	دانە	گێزەری لەتکراو
٣	دانە	
١	کوپ	بەزالیا
١	کەوچکی گەورە	بەهاراتی بریانی
١	کەوچکی بچوک	خوێ
٤	دانەی گەورە	هێلکەی کولاو

شێوازی دروستکردنی /

١. برنجەکە بشۆرەوە لەناو ئاودا بۆ ماوەی نیو کاتژمێر یان زیاتر بیخوسێنە.
٢. زەعفەرانەکە لەگەڵ گوڵاوەکە تێکەڵ بکە و بیکەرە ناو کوپێکەوە.
٣. شێوازی کوڵاندنی گۆشتەکە: گۆشتەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە پیاز لەگەڵ هێل، دارچینی، زەردەچەوە و ئاڵەتەکەی تێبکە و پڕی بکە لە ئاو، پاشان بیخەرە سەر ئاگر بۆ ماوەی ١ کاتژمێر تاوەکو دەکوڵێت.
٤. گۆشتەکە لە ناو ئاوەکەی دەربهێنە و ئاوی گۆشتەکە هەڵبگرە.
٥. تێکەڵەی بریانی: ڕۆنی زەیتەکە لە ناو مەنجەڵێکا گەرم بکە و سیر و پیاز و بیبەرەکەی لە ناودا سور بکەرەوە.
٦. تەماتە و گێزەرەکەشی تێبکە و سوری بکەرەوە، پاشان پەتاتە و بەزالیا، گۆشتە کوڵاوەکە، ئاوی گۆشتەکە، بەهاراتی بریانی خوێکەی تێبکە بۆ ماوەی ٥ خولەك تاوەکو ئاوی گۆشتەکە هەڵدەچنێت.
٧. لە ناو مەنجەڵێکی گەورەدا ڕۆن بقرچێنە و نزیکەی ٢ لیتر ئاوی تێبکە لەگەڵ ٢ کەوچکی گەورە خوێ و دوو کەوچکی گەورە زەیت، پاشان ئاوەکە بکوڵێنە و برنجەکە بپاڵێوە و تێیبکە، کاتێك کە ئاوەکە هەڵدەچنێت.
٨. نیوەی برنجەکە دەربهێنە و پاشان نیوەی تێکەڵەی بریانییەکەی تێبکە و دواتر برنجەکەی تێبکەرەوە و دووبارە نیوەکەی تری بریانییەکەی تێبکە، پاشان بە دەسکی کەوگیرەکە کەمێك بۆشایی لە ناو برنجەکەدا دروست بکە و زەعفەران و گوڵاوەکەی تێبکە، دواتر ئاگرەکە کز بکە تاوەکو برنجەکە دەکوڵێت.
٩. بۆ پێشکەشکردن: بە هێواشی برنجەکە تێك بدە بۆ ئەوەی پێکهاتەکان تێکەڵ بن، پاشان لە ناو بەلەمێکدا پێشکەشی بکە و بە هێلکە کوڵاوەکە بیڕازێنەرەوە.[45]

[45] بۆ ئەوەی برنجەکەت بە جوانی بکوڵێت و دەنکەکانی درێژ دەبجن، نایلۆنێك یان پارچەخامێك بدە بە سەر برنجەکەدا و پاشان سەری بنێرەوە.

تشریبی ماسی

پێداویستییەکان/

١/٢	پاکەت	نانی ڕەق
١	کیلۆ	ماسی
گیراوەی شلە		
١/٢	کوپ	زەیتی زەیت
٣	دانەی گەورە	پیازی جنراو
٤	دانە	سیری جنراو
١/٢	کەوچکی بچوک	بیبەری تون
٤	چڵی بچوک	گیزبەرەی جنراو
١/٢	کەوچکی بچوک	زەردەچەوە
٤	دانەی گەورە	تەماتەی پاک کراوی جنراو
١	کەوچکی گەورە	دۆشاوی تەماتە
٣	کوپ	ئاو
١/٢	کەوچکی بچوک	بەهاراتی ماسی
١	کوپ	تەمەر هنی
١/٤	دانە	بیبەری سەوزی تون

شێوازی دروستکردنی/

١. نانە ڕەقەکە لە ناو قاپێکی تشریبدا لەتلەت بکە دایبنێ تاوەکو شلەکە ئامادە دەکرێت.

٢. سەری ماسییەکە لێبکەرەوە، پاشان ماسییەکە بە ئارد و خوێ بشۆرەوە و لەتی بکە بە پێی گەورە و بچوکی ماسییەکە دواتر لە ناو سوزگییەکدا دایبنێ.

٣. گیراوەی شلە: ڕۆنی زەیتەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە و لەسەر ئاگر بیقرچێنە، پاشان پیاز و بیبەرو سیرەکەی تێبکە و سوری بکەرەوە.

٤. گیزبەرەکەی تێبکە و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە.

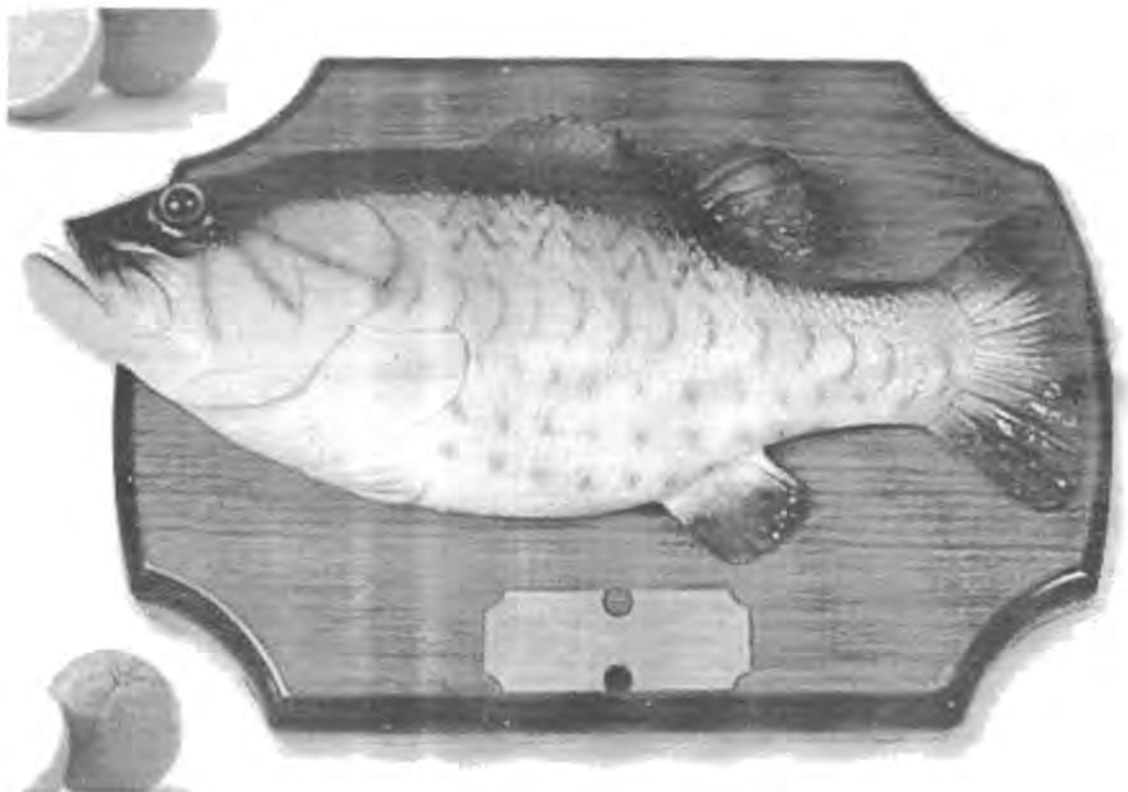
٥. زەردەچەوەکەی تێبکە و بە باشی تێکەڵی پێکهاتەکانی بکە.

٦. تەماتە و دۆشاوی تەماتە و ئاوەکەی تێبکە و لەسەر ئاگر دایبنێ تاوەکو دێتە کوڵ، پاشان خوێ و بەهاراتی ماسی و تەمەر هندییەکەی تێبکە تێکەڵاویان بکە، ئەمە پێی دەگوترێت شلە یاخود تێکەڵەی صەڵصە.

٧. بە هێواشی ماسییەکان بکەرە ناو شلەکەوە، پاشان بیبەرە تونەکەی تێبکە و سەری مەنجەڵەکە داپۆشە بۆ ماوەی ٢٠ خولەك تاوەکو دەکوڵێت.

٨. بە کەوچکێکی شلە هەندێك لە ئاوی شلەکە بکەبەسەر نانەکەدا.

٩. پارچەك لە ماسیەکە بکەرە ناو نانەکەوە، پاشان کەمێك شلەی دیکەی بەسەردا بکە و بە گەرمی پێشکەشی بکە.[46]



[46] دەتوانیت نانی تەنور یاخود نانی تیری بەکار بهێنیت لە هەمان کاتیشدا دەتوانیت لەگەڵ برنجیشدا پێشکەشی بکەیت. ئەگەر ئەکرێت کەمێك پێویستی بە ناوی دیکە هەبێت، دەتوانیت بۆی زیاد بکەیت.

مریشک بە پەنیر و سەوزەهات

٤	پارچە	سنگ وز نەرمەی مریشك
حەشو		
١/٢	کوپ	پەنیری سپی شل
١/٢	کەوچکی بچوك	ڕێحانەی وشك
١/٢	کەوچکی بچوك	پونگەی وشك
١/٢	کەوچکی بچوك	سیری جنراو
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕوش
داپۆشین		
١	دانەی گەورە	هێلکە
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کەوچکە چا	ئاڵەتی ڕەش
١	کوپ	بەقسمات

شێوازی دروستکردنی/

١. هەندێك خوێ و ئاڵەتی ڕەش بکە بە سەر مریشکەکەدا.

٢. بە چەقۆ هەندێك درز لەسەر پارچە مریشکەکە دروست بکە بۆ ئەوەی خوێ و ئاڵەتەکە بە باشی هەڵبمژێت.

٣. شێوازی دروستکردنی حەشو: پەنیر لەگەڵ ڕێحانە، پونگە، سیر و ئاڵەتە ڕەشەکە بکەرە ناو قاپێکەوە و بە کەوچك پەنیرەکە پان بکەرەوە و تێکەڵ بە ئەوانی تری بکە.

٤. هەندێك لە حەشوەکە بکەرەناو ئەو درزانەی کە لە سەر مریشکەکە دروست کردووە، بە لەپی دەستت هێزی لێبکە و درزەکان بلکێنەرەوە بە یەکەوە.

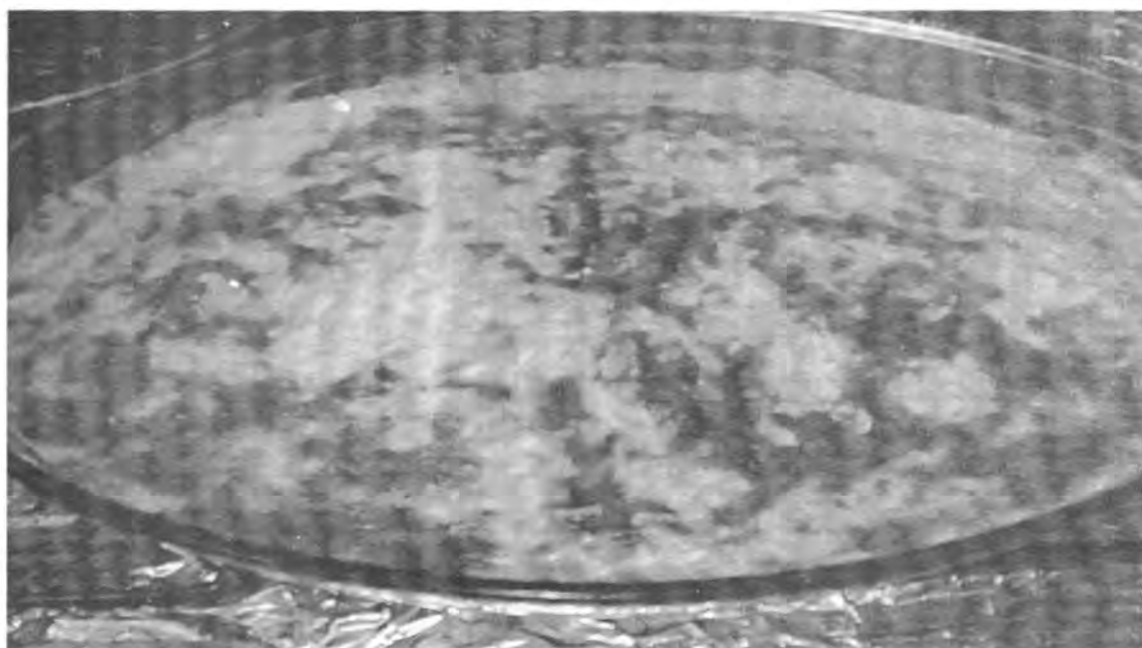
٥. بۆ داپۆشینی: هێلکەکە بکەرە ناو قاپێکەوە و بیشڵەقێنە، پاشان خوێ و ئاڵەتە ڕەشەکەی تێبکە و بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو تێکەڵ دەبن.

٦. بەقسماتەکەش لەناو قاپێکی دیکەدا ئامادە بکە.

٧. دانە دانە پارچە مریشکەکە بکە بە ناو گیراوەی هێلکەکەدا و پاشان بیگوازەرەوە بۆ ناو بە قسماتەکە.

٨. شێوازە سوورکردنەوە: لە ناو تاوەیەکدا زەیت گەرم بکە و پارچە مریشکەکان سوور بکەرەوە.

٩. سوورکراوەکان لە ناو بەلەمێکدا دابنێ و بە گەرمی پێشکەشی بکە.



مریشک بە جەلاش

پێداویستییەکان/

٤	پارچە	سنگ و نەرمەی مریشك
١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١/٢	پاکەت	جەلاش
١/٢	کوپ	کەرەی تواوە
١/٤	کوپ	زەیت
حەشو		
١/٢	دانە	بیبەری سەوزی شیرین ئەڵقە کراو
١	دانەی بچوك	پیازی جنراو
٢	دانە	سیری جنراو
٢	کەوچکی بچوك	ڕێحانەی وشك
١	کەوچکی گەورە	ئاوی لیمۆ
١	کەوچکی بچوك	پیازی کوتراو
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١	کەوچکی بچوك	بەهاراتی کاری
١/٤	کەوچکی بچوك	بیبەری ڕەش
١/٢	کوپ	مایەنۆز

شێوازی دروستکردنی/

١. پارچە مریشکەکە لە شێوەی لاکێشەی باریك لەت لەت بکە، پاشان کەمێك خوێ و ئاڵەتی پێوە بکە.

٢. شێوازی دروستکردنی حەشو: لە ناو قاپێکی شوشەدا بیبەری سەوز و پیاز لەگەڵ سیر، پونگە، ئاوی لیمۆ، پیازی کوتراو، خوێ، بەهاراتی کاری و ئاڵەتە ڕەشەکەی تێکەڵ بکە. پاشان مایەنۆزەکەشی تێبکە و دووبارە تێکەڵیان بکە.

٣. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٧٠ پلەی سەدی گەرم بکە و ڕەفەی شەبەکی فڕنەکە ئامادە بکە.

٤. هەویری جەلاشەکە لە سەر مێزەکە دابنێ و پارچەیەك نایلۆنی بدە بە سەردا بۆ ئەوەی وشك نەبێتەوە.

٥. کەرە و زەیتەکە بکەرە ناو کوپێکەوە و فڵچەیەکی پان ئامادە بکە.

٦. هەویری جەلاشەکە بکە بە سێ بەشی لاکێشەوە.

٧. لاکێشەیەك لە جەلاشەکە بهێنە و بە زەیتەکە چەوری بکە و پاشان دانەیەکی دیکەی لە سەردابنێ و بە هەمان شێوە چەوری بکە، دواتر پارچەیەك لە مریشکەکە لە لێواری جەلاشەکەدا دابنێ و پاشان کەمێك لە حەشوەکەی تێبکە و دواتر بە دەوری مریشکەکەدا لوولی بکە.

٨. جەلاشە مەحشییەکە بکەرە ناو سینییەکەوە و کەمێك لە گیراوەی ڕۆنەکە بکە بە سەر جەلاشەکاندا.

٩. سینییەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە و بۆ ماوەی ١٥ – ٢٠ خولەك تاوەکو دەبرژێت، پاشان لە بەلەمێکدا دایبنێ و کەمێك گەڵای کاهو لە سەری دابنێ و لەگەڵ هەندێك سەوزەی دیکەدا پێشکەشی بکە.[٤٧]

[٤٧] بەر لەوەی سینییەکە لەناو فڕنەکەدا دەربهێنیت دڵنیا ببە لە برژاندنی مریشکی ناو جەلاشەکە، ئەگەر نەبرژابوو ئەو بەردەوام بە لە برژاندنی

تکەی مریشک

پێداویستییەکان/

١	کیلۆ	مریشکی گەورە
٢	کەوچکی گەورە	سرکە
داپۆشین		
٣ — ٤	دانە	سیری جنراو
١/٢	کەوچکی بچوك	زەعفەرانی جنراو
٢	کەوچکی بچوك	بیبەری شیرین
١	کەوچکی بچوك	کەمونی کوتراو
١	کەوچکی گەورە	کیزبەرەی کوتراو
١/٢	کەوچکی بچوك	هێلی کوتراو
٣	کەوچکی گەورە	دۆشاوی تەماتە
٤	کەوچکی گەورە	زەیتی زەیتون
٢	کەوچکی بچوك	خوێ

شێوازی دروستکردنی/

١. مریشکەکە بشۆرەوە و پاشان وشکی بکەرەوە و بیکە بە سێ بەشەوە، بەڵام ئاگادار بە لە یەکتر جیا نەبنەوە. پێستەکەی لێبکەرەوە و بە چەقۆ هەندێك درزی لە سەر دروست بکە و بیبڕە بۆ ئەوەی بە باشی سرکەکە هەڵبمژێت، پاشان بیکەرە ناو قاپێکی شووشەوە و دایبنێ.

٢. سرکەکە بکە بە سەریدا و بە دەست ئەمدیو و ئەودیوی پێبکە تاوەکو سرکەکە هەڵبمژێت.

٣. داپۆشینی مریشکەکە: سیر لەگەڵ زەعفەران، بیبەری توون، کەمون، کیزبەرە، حێل، دۆشاو، زەیت و خوێکە بکەرە ناو قاپێکی شوشەی قووڵەوە و هەموویان تێکەڵ بکە. پاشان ئەم تێکەڵەیە بکە بە سەر مریشکەکەدا.

٤. بە نایلۆن سەری قاپەکە داپۆشە و بیکەرە ناو ساردکەرەوە (سەلاجە)کەوە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك یاخود شەوێك بە تەواوەتی، جارجارێك مریشکەکە بە دیوەکەی تریدا بۆ ئەوەی بە تێکەڵەکە داپۆشرێت.

٥. بەر لە سوورکردنەوەی بە چەند خولەکێك مریشکەکە لە ناو سەلاجەکەدا دەربهێنە و دایبنێ.

٦. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠ پلەی سەدی گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.

٧. پارچە مریشکەکان لە ناو سینیەکەدا دابنێ و پاشان بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بیکەرەناو فڕنەکەوە و پاشان بە گەرمی پێشکەشی بکە.[48]



[48] لە کاتی تێکەڵکردنی مریشك و سرکەکە دەستکێش بەکار بهێنە بۆ ئەوەی دەستت سوور نەبێت

ڕۆبیانی ترش و شیرین

١٢ – ١٥	دانەی گەورە	ڕۆبیانی پاککراو
١/٤	کەوچکی بچوك	بیبەری سپی
١/٤	کەوچکی بچوك	خوێ
٢ – ٣	کەوچکی گەورە	زەیت
٣	دانەی گەورە	سیری جنراو
١/٢	دانەی گەورە	بیبەری سوری شیرین/جنراو
١/٢	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی شیرین/جنراو
١	دانەی گەورە	ئەڵقە پیاز
٢	دانەی گەورە	تەماتەی جنراو
٤ – ٦	قاژ	ئەنەناس/جنراو
٢	کوپ	ئاو
٢	کەوچکی گەورە	نیشاستە
١/٢	کوپ	تەماتەی دۆشاو
١/٢	کوپ	شەکر
١/٢	کوپ	سرکە
١/٢	کەوچکی چا	ئاڵەتی ڕەش
٢ - ٣	کەوچکی گەورە	صەڵصەی صۆیا

شێوازی دروستکردنی/

١. **ڕۆبیانەکان بشۆرەوە و پاشان وشکیان بکەرەوە، خوێ و ئاڵەتیان بە سەردا بکە.**

٢. **دوو کەوچکی گەورە زەیت بکەرە ناو تاوەیەك و لە سەر ئاگرێکی بەهێز گەرمی بکە.**

٣. **ڕۆبیانەکانی لە ناودا سوور بکەرەوە تاوەکو ڕەنگیان دەبنە پرتەقاڵی و دواتر سیرەکەی بە سەردا بکە تاوەکو سیرەکەش دەپیشێت.**

٤. ڕۆبیانەکان دەربهێنە و لەناو قاپێکدا دایان بنێ.

٥. کەوچێکی گەورە زەیت بکەرە ناو تاوەکەوە و دووبارە لە سەر ئاگر پیاز و هەموو جۆری بیبەرەکان سوور بکەرەوە و پاشان تەماتەکەی تێبکە و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە و پاشان ئەناناسەکەشی تێبکە و دووبارە بەردەوام بە لە تێکدانی، ئەم تێکەڵیە دەربهێنە و لە ناو قاپێکی دیکەدا دایبنێ.

٦. تاوەکە مەشۆ، ئاو لەگەڵ نیشاستە، دۆشاوی تەماتە، شەکر، سرکە و بیبەرە سپییەکەی تێبکە و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو شەکر و نیشاستەکە دەتوێنەوە. پاشان سەڵسەی سۆیاکەی تێبکە و لەسەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو شلەکە خەست دەبێتەوە.

٧. ڕۆبیانەکە بکەرە ناو شلەکەوە و تێکەڵەی سوورکراوەکەشی تێبکە وازی لێبێنە تا لەسەر خۆ بکوڵێت و پێکهاتەکان تێکەڵ ببن.

٨. ڕۆبیانەکە لە بەلەمێکدا لەگەڵ برنجدا بە گەرمی پێشکەشی بکە.[49]



[49] هەندێك کەس حەز بەوە دەکالت کە ڕۆبیانەکە زیاتر لە ناو شلەکەدا بکوڵێت. ئەوەش دەگەڕێتەوە سەر ئارەزووی ئەو کەسە

ماسی برژاو

پێداویستییەکان/

ماسی بالول/گەورە	دانە	١
ئەڵقە پیاز	دانەی گەورە	٢
سیری جنراو	دانە	٣ – ٥
لیمۆی قاژکراو	دانەی گەورە	١
کیزبەرە	کوپ	١
ئاڵەتی ڕەش	کەوچکی بچوك	١/٢
خوێ	کەوچکی گەورە	١
زەیتی زەیتون	کەوچکی گەورە	٣ – ٤
پەتاتەی پاککراو	دانەی بچوك	٤ – ٦
بیبەری سوری هاڕدراو	کەوچکی بچوك	٢
بیبەری تون یان شیرین	دانە	٢
بۆ ڕازاندنەوە		
خەیاری جنراو	دانەی گەورە	٣ - ٤

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٩٠ گەرم بکە. سینییەك یا خود قاڵبێکی گەورەی فڕنەکە ئامادە بکە.

٢. ماسییەکە پاك بکە و بیشۆرەوە و پاشان وشکی بکەرەوە.

٣. کەمێك ئاڵەتی سپی و خوێی بە سەردا بکە.

٤. لەناو سکی ماسییەکەدا هەندێك پیاز و سیر و لیمۆ و کیزبەرە و پەتاتە و بیبەری توون دابنێ.

٥. نایلۆنێکی ناو فڕن بهێنە و کەمێك لیمۆی قاژکراوی لە سەر دابنێ و ماسییەکەی بخەرە سەر پاشان نایلۆنەکە بدەرەوە بەسەر ماسییەکەدا. پاشان بیکەرەناو سینی فڕنەکەوە و کەمێك ئاوی تێبکە و لەگەڵ کەمێك لیمۆ و خوێدا.
٦. سینییەکە بکەرە ناو فڕنەکە و بۆ ماوەی ٤٥ -٥٠ خولەك بیبرژێنە و پاشان دەری بهێنە و بە نایلۆن سشەری دابپۆشە تاوەکو کاتی پێشکەش کردن.
٧. بۆ ڕازاندنەوەی: ماسییەکە لە ناو بەلەمێکدا دابنێ و بە خەیار بیڕازێنەرەوە.[50]



[50] بەکارهێنانی ئاو لە ناو سینی فڕنەکەدا یارمەتی نەهێشتنی بۆساردی ماسییەکە دەدات و ناهێڵێت لیمۆکە وشك ببێتەوە لە کاتی برژاندندا.

شیش کەبابی مریشک

پێداویستییەکان/

٤	پارچە	نەرمە گۆشتی مریشك بێ پێست و ئێسقان
١/٤	چەپك	کیزبەرەی سەوز
١٠ — ١٢	گەڵا	پونگەی سەوز
٣ - ٤	دانە	سیر
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کەوچکی بچوك	زەردە چەوە
١/٢	کەوچکی بچوك	کیزبەرەی وشك
١ — ٢	دانە	بیبەری سەوزی تون یان شیرین
٢	کەوچکی گەورە	زەیت
١	کوپ	ماستی خەست
سەوزەی برژاندن		
١	دانەی گەورە	پیاز
١	دانەی گەورە	بیبەری سەوزی شیرن
١	دانەی گەورە	بیبەری سوری شیرین
١	دانەی گەورە	بیبەری زەردی شیرین

شێوازی دروستکردنی/

١. مریشکەکە لەت بکە بە شێوەی چوارگۆشەی بچکۆلەوە.

٢. بۆ داپۆشین: کیزبەرە، پونگە، سیر، خوێ، ئاڵەتی ڕەش، زەردەچەوە، بیبەری سەوز و زەیتەکە بکەرەناو عەسارەکەوە و ئیشی پێبکە تاوەکو هەمو پێکهاتەکان تێکەڵ دەبن.

٣. ئەم تێکەڵەیە لە ناو قاپێکی شوشەدا دابنێ و ماستە خەستەکەی بە سەردا بکە و تێکەڵیان بکە.
٤. پارچەی مریشکەکە بکەرە ناو تێکەڵەکەوە تا لە ناو تێکەڵەکە دادەپۆشرێت.
٥. قاپەکە بە نایلۆنێك بۆ ماوەی کاتژمێرێك لە ناو سەلاجەدا دایبپۆشە و دایبنێ، باشتر وایە لە چەند کاتژمێرێك زیاتر بێت بۆ ئەوەی تامەکەی خۆشتر ببێت.
٦. فڕنەکە بخەرە ئیش. شیشی برژاندنەکە ئامادە بکە.
٧. پیازەکە لە شێوەی چوارگۆشە لەت بکە و بیبەری سور و سەوز و زەردەکەش بە هەمان شێوە لەت بکە.
٨. شیشێك بهێنە و پارچەیەك لە گۆشتەکەی پێوە بکە و پاشان پارچەیەك لە پیاز و لە بیبەر و هەر بەم شێوەیەش بەردەوام بە تاوەکو هەموو شیشەکان لێدەدەیت.
٩. شیشەکان لە ناو سینی فڕنەکەدا دابنێ و بۆ ماوەی ١٥ - ٢٠ خولەك تاوەکو دەبرژێت پاشان بە گەرمی پێشکەشی بکە.[51]



[51] ئەگەر هاتوو عەسارەت نەبو دەتوانیت شتەکان بە وردی بجنیت.

ڕاوی ماسی

برنجی دەنك درێژ	كوپ	٣
زەعفەران	كەوچكی بچوك	١
ئاوی گەرم	كوپ	١/٤
نەرمەی گۆشتی ماسی	كیلۆ	١
ئاوی لیمۆ	كەوچكی بچوك	٢ – ٤
ئەڵقە پیاز	دانەی گەورە	٢
خوێ	كەوچكی بچوك	٣
زەردە چەوە	كەوچكی بچوك	١
كەمون	كەوچكی گەورە	١
ئاڵەتی س	كەوچكی بچوك	١/٢

شێوازی دروستكردنی/

١. برنجەكە بە جوانی بشۆرەوە، لە ئاو و خوێیەكی شلەتێندا بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بیخوسێنە.

٢.. زەعفەرانەكە بكەرە ناو كوپێكی بچوكەوە و پاشان ئاوە گەرمەكەی بە سەردا بكە تاوەكو دەخوسێت.

٣. ماسییەكە بشۆرەوە و ئاوی لیمۆكەی بە سەردا بكە و بۆ ماوەی ١٠ خولەك دایبنێ.

٤. زەیتی زەڕاتەكە بكەرە ناو تاوەیەك و لە سەر ئاگر دایبنێ.

٥. كەمێك ئارد بكەرە ناو قاپێكەوە.

٦. پارچەیەك لە ماسییەکە بکە بە ناو ئاردەکەدا و تاوەکو بە جوانی لە ئاردەکە دادەپۆشرێت، ڕاستەوخۆ بیکەرە ناو ڕۆنە فرچاوەکەوە، بۆ ماوەی ٢ – ٣ خولەك سووری بکەرەوە. ئەوانی تریش هەر بەو شێوەیە سوور بکەرەوە.

٧. لە ناو قاپێکدا زەعفەرانە خوساوەکە لەگەڵ خوێ، زەردەچەوە، کەمون و ئاڵەتە ڕەشەکە تێکەڵ بکە پاشان ٤ کوپ ئاوی تێبکە و لە سەر ئاگر دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت. بە گەرمی دایبنێ، لەبەرئەوەی ئەم شلەیە بۆ لێنانی برنجەکە بەکار دەهێنرێت.

٨. لە ناو مەنجەڵێکدا ٢ – ٣ کەوچکی گەورە ڕۆنی زەیت گەرم بکە، پیازەکەی تێبکە و سووری بکەرەوە. پیازەکە لە ناو مەنجەڵەکەدا بڵاو بکەرەوە و پاشان پارچە ماسییەکانی لە سەر دابنێ.

٩. برنجەکە بپاڵێوە و بیکە بە سەر ماسییەکەدا پاشان بە هێواشی شلەکەی بە سەردا بکە.

١٠. لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ بۆ ماوەی ٣٠ – ٣٥ خولەك تاکو دەکوڵێت.

١١. پاشان لە بەلەمێکدا بە گەرمی پێشکەشی بکە.



سینییەک کفتە بە سەوزەهات

پێداویستییەکان

٣	دانەی گەورە	پەتاتە
٣	دانەی گەورە	کولەکە
کفتە		
٥٠٠	گرام	گۆشتی قیمە
١	کوپ	مەعدەنوس جنراو
٣	کەوچکی گەورە	شویتی جنراو
١	دانەی گەوربە	پیازی جنراو
١/٢	کوپ	بەقسمات
١	کەوچکی گەورە	بەهاراتی تێکەڵە
١/٤	کەوچکی بچوک	ئاڵەتی ڕەش
٢	کەوچکی بچوک	خوێ
١	کەوچکی بچوک	دارچینی هاڕدراو
١	کەوچکی بچوک	کەمونی هاڕدراو
١/٢	کەوچکی بچوک	کیزبەرەی هاڕدراو
١/٤	کوپ	ئاردی سفر
صەڵصە		
٢	کەوچکی گەورە	زەیت
٢	دانە	سیری جنراو
١	دانەی گەورە	پیازی جنراو
٣ – ٤	دانەی گەورە	تەماتەی جنراو
١/٤	کوپ	دۆشاوی تەماتە
١	کەوچکی بچوک	خوێ
١/٤	کەوچکی بچوک	ئاڵەتی ڕەش
٢	کوپ	ئاو
بۆ سور کردنەوە		
زەیتی زەڕات		
بۆ پێشکەش کردن		
سنەوبەری سور کراوە		

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٧٠ پلەی سەدی گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاستی فڕنەکە ئامادە بکە.
٢. پەتاتەکە پاك بکە و بیکە بە ٤ لەتەوە کە درێژییەکەی ٨ سم و پانییەکەی ٢ سم بێت، کولوکوکوش بە هەمان شێوەش لێبکە.
٣. زەیتی زەڕاتەکە لە تاوەیەکی قووڵدا گەرم بکە و پەتاتە و کولەکەکانی سوور بکەرەوە و پاشان لە ناو سینی فڕنەکەدا دایبنێ.
٤. شێوازی دروستکردنی کفتە: لە قاپێکی قووڵدا قیمە، مەعدەنوس، شویت، پیاز، بەقسمات، بەهارات، ئاڵەتی ڕەش، خوێ، دارچینی، گیزبەرە و کەمونەکە تێکەڵ بکە و بە دەست بیشێلە تاوەکو دەبێتە هەویری کفتە.
٥. کفتەکە لە شێوەی پەنجەی درێژ کە درێژییەکەی ٨ سم و پانییەکەی ٢ سم بێت دروست بکە.
٦. ئاردەکە لە ناو قاپێکی پاندا دابنێ و پاشان پەنجە کفتەکان بە ئارد داپۆشە.
٧. لە ناو تاوەیەکی قووڵدا نزیکەی ٤ کەوچکی گەورە زەیت گەرم بکە و پاشان کفتەکانی تێبکە تاوەکو سوور دەبێتەوە پاشان بیگوازەرەوە بۆ ناو سینی پەتاتە و کولەکەکە.
٨. شێوازی دروستکردنی سەڵسە: لە هەمان تاوەکەدا سیر و پیاز سوور بکەرەوە و پاشان تەماتە و دۆشاو، خوێ و ئاڵەتەکەی تێبکە و لە سەر ئاگر دایبنێ تاوەکو دەکوڵێت.
٩. سەڵسەکە بە سەر کفتە و سەوزەهاتەکەدا بڵاو بکەرەوە و پاشان بە نایلۆنی فڕن سەری سینییەکە داپۆشە.
١٠. سینییەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ٢٠ – ٣٠ خولەك بیبرژێنە و پاشان نایلۆنەکە لا ببە و بۆ ماوەی ١٠ خولەکی تر دووبارە بیبرژێنەرەوە.
١١. بۆ پێشکەشکردن سنەوبەرەکە لە تەنیشت کفتەکە برازێنەرەوە و لەگەڵ برنجدا بە گەرمی پێشکەشی بکە.[52]

---

[52] دەتوانیت گێزەریش بۆ ئەم خواردنە زیاد بکەیت.

ڕانی مەحشی

پێداویستییەکان/

١	ڕان	بەرخ
٢	کەوچکی گەورە	بەهاراتی گۆشت
١	کەوچکی گەورە	خوێ
١	کەوچکی بچوک	ئاڵەتی ڕەش
١	کەوچکی گەورە	دارچینی
١ ١/٢	کەوچکی بچوک	حێلی کوتراو
١/٢	کەوچکی بچوک	زەعفەران
١/٤	کەوچکی بچوک	پەمەرند
حەشو		
٥	کوپ	برنجی دەنك ورد
١/٢	کوپ	زەیت
٥٠٠	گرام	گۆشتی قیمە
١	دانەی گەورە	پیازی جنراو
٥	کوپ	ئاو
١	کەوچکی بچوک	بەهاراتی گۆشت
١	کەوچکی بچوک	دارچینی
١/٢	کەوچکی بچوک	حێلی کوتراو
٢	کەوچکی بچوک	خوێ
١/٢	کوپ	سنەوبەر سورکراوە
١/٢	کوپ	بادامی پاککراوی سورکراوە
٣ — ٤	دانە	هێلکەی کوڵاو
بۆ پێشکەش کردن		
چەرەسات و کشمیشی سور کراوە		

شێوازی دروستکردنی/

١. ڕانەکە بشۆرەوە و لە ڕووی دەرەوە و ناوەوە وشکی بکەرەوە.

٢. بەهارات، خوێ، دارچینی، ئالەتی ڕەش، حێل، زەعفەران و تەمەرندەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە و پاشان بیکە بە دەرەوە و ناوەوەی ڕانە گۆشتەکەدا.

٣. شێوازی دروستکردنی حەشو: برنجەکە بشۆرەوە و بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە ئاودا بیخوسێنە.

٤. لە ناو تاوەیەکی پاندا زەیتەکە گەرم بکە و قیمەکەی تێبکە تاوەکو سوور دەبێتەوە پاشان پیازەکەشی تێبکە، بە کەوچك تێکی بدە و تا بە باشی تێکەڵ ببن. پاشان برنجەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناو پیاز و قیمەکەوە و تێکەڵی بکە.

٥. ئاو لەگەڵ بەهاراتی گۆشت و دارچینی و حێل و خوێ، ئەمانە هەمووی بکەرە ناو برنجەکەوە و بیکوڵێنە، پاشان اگرەکە کز بکە و سەری مەنجەڵەکەش بۆ ماوەی ١٥ خولەك دابپۆشە و تاوەکو برنجەکە ئاوەکە هەڵدەچنێت. مەهێڵە بە تەواوەتی برنجەکە بکوڵێت، لەبەرئەوەی لە فڕنەکەشدا دووبارە دەکوڵێتەوە. چەرەساتەکەشی تێبکە و لەگەڵ برنجەکەدا تێکەڵی بکە.

٦. ڕانەکە بهێنە و بە برنج و پێکهاتەکان و هێلکە کوڵاوەکان حەشوی بکە.

٧. بە بەکرە گۆشتەکە بدورەوە بۆ ئەوەی پێکهاتەکەی ناوی تێك نەچێت.

٨. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٩٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاستی فڕنەکە ئامادە بکە، ڕانەکە لە ناو سینییەکدا دابنێ و بیکەرە ناو فڕنەکەوە بۆ ماوەی ١,٥ – ٢ کاتژمێر تاوەکو دەبرژێت.

٩. ڕانەکە لە فڕنەکە دەربهێنە و لە ناو بەلەمێکدا دایبنێ و بە چەقۆ بیکەرەوە تاوەکو مەحشییەکەی ناوی دەربکەوێت، بە ئارەزووی خۆت بە سەوزە و زەڵاتە بیڕازێنەرەوە.

برنج بە پاقلە

پێداویستییەکان/

تێکەڵەی برنج و پاقلە		
٤	کوپ	برنجی بەسمەتی
٥٠٠	گرام	پاقلەی سەوز
٦ – ٧	چڵ	شویتی جنراو
١	کەوچکی بچوك	زەردە چەوە
١/٢	کوپی	زەیتی زەڕات
تێکەڵەی مریشك		
١	کیلۆ	مریشك
٣	دانەی گەورە	ئەڵقە پیاز
١/٤	کوپ	زەیتی زەیتی زەڕات یان ڕۆن
١/٢	کەوچکی بچوك	ئاڵەتی ڕەش
١	کەوچکی بچوك	خوێ

شێوازی دروستکردنی/

١. برنجەکە بشۆرەوە و بۆ ماوەی کاتژمێرێك لە ناو ئاو و خوێدا بیخوسێنە.

٢. پاقلەکە پاك بکە و دایبنێ.

٣. شێوازی کوڵاندنی برنجەکە: ١٠ – ١٢ کوپ بکەرە ناو قابلەمەیەکەوە و ٢ کەوچکی گەورە زەیت و کەوچکێکی گەورە خوێی تێ بکە و لە سەر ئاگرێکی بەهێز بیکوڵێنە.

٤. برنجەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناو ئاوە کوڵاوەکەوە و ٢ – ٣ خولەك بیکوڵێنە تاوەکو دەنکەکانی دەکشێن، پاشان دایبگرە و مەهێڵە بە تەواوەتی بکوڵێت.

٥. شویت و پاقلە و زەردەچەوەکە بکەرە ناو برنجەکەوە و بە باشی تێکەڵی بکە و کەمێکیتر لە سەر ئاگر دایبنێ و پاشان لە ناو سوزگییەکدا بیپاڵێوە.

٦. زەیتەکە لە ناو مەنجەڵێکی بچوك یا خود تاوەیەکدا بقرچێنە و دایبنێ.

٧. مەنجەڵێکی مامناوەند بێنە و نیوەی ئەو زەیتە قرچاوەی تێبکە و پاشان برنجەکەی تێبکە و دواتر بە دەسکی کەوگیرەکە هەندێك بۆشایی لەناو برنجەکەدا دروست بکە و پاشان نیوەی زەیتە قرچاوەکە بکەرەوە بە سەریدا.

٨. ئاگرەکەی کز بکە و سەری مەنجەڵەکە بنێرەوە بۆ ماوەی ٤٠ — ٤٥ خولەك تاوەکو دەکوڵێت.

٩. تێکەڵەی مریشك: مریشکەکە بشۆرەوە و پێستەکەی لێبکەرەوە و پاشان بە ئارد و خوێ بیشۆرەوە. پاشان بیکە بە ٦ یان ٨ پارچەوە.

١٠. لە ناو تاوەیەکدا ڕۆن گەرم بکە و پیازەکەی تێبکە و سووری بکەرەوە تاوەکو دەپیشێت.

١١. پارچە مریشکەکان بکەرە ناو ڕۆن و پیازەکەوە و سووریان بکەرەوە. پاشان خوێ، ئاڵەتی ڕەش و نزیکەی یەك کوپ ئاوی تێبکە و سەری مەنجەڵەکە داپۆشە و لە سەر ئاگرێکی هێواش بۆ ماوەی ٣٠ — ٣٥ خولەك دایبنێ تاوەکو مریشکەکە بە تەواوەتی سوور دەبێتەوە.

١٢. برنجەکە بکەرە ناو بەلەمێکەوە و مریشکەکەی لە سەر دابنێ و بە گەرمی پێشکەشی بکە.[53]

---

[53] بەکارهێنانی زەردەچەوەکە یارمەتیداتی مانەوەی ڕەنگی سەوزی پاقلە و شویتەکە دەدات.
ئەم خواردنە کارێکی ئاسانە و هەروەهاش بە تامیشە، دەتوانیت نێوارانی مانگی ڕەمەزان دروستی بکەیت.

نەرمەی مریشک لەگەڵ برنج و گۆشت

پێداویستییەکان/

١	کوپ	برنجی بەسمەتی
٢	دانە	نانی بازاریی
١	کیلۆ	مریشکی کولاّو
٤ – ٥	کوپ	مریشکئاو
٢	کەوچکی گەورە	زەیت یان کەرە
٣٠٠	گرام	گۆشتی قیمە
١	کەوچکی بچوك	
١/٤	کەوچکی بچوك	بیبەر
١	کەوچکی بچوك	بەهاراتی گۆشت
١ ١/٢	کەوچکی بچوك	خوێ
سەڵصەی ماست		
٤ – ٦	پارچە	سیری جنراو
٣	کەوچکی گەورە	هەویر
٢	کەوچکی گەورە	سرکە
٤	کوپ	ماست
١	کەوچکی بچوك	خوێ
١/٢	کوپ	گوێز
بۆ پێشکەش کردن		
مەعدەنوسی جنراو، سنەوبەرو بادامی سور کراوە لەگەڵ هەندێك گوێز		

شێوازی دروستکردنی/

١. برنجەکە بشۆرەوە و لە ناو ئاو و خوێی گەرمدا بۆ ماوەی ١٥ خولەك بیخوسێنە.

٢. نانەکان لەت لەت بکە و لەناو قاپێکدا دایبنێ.

٣. نانەکان لە ناو تاوەیەکدا بە زەیتی زەڕاتەکە سوور بکەرەوە و دایبنێ.

٤. پێست و ئێسقانی مریشکە کوڵاوەکە لێبکەرەوە و لەت لەتی بکە.

٥. کەرە یا خود زەیت بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلەوە و گۆشتەکەی تێبکە و لە سەر ئاگرێکی بەهێز سووری بکەرەوە و پاشان دارچینی، ئاڵەتی ڕەش، بەهاراتی گۆشت و خوێکەی تێبکە و تێکەڵیان بکە.

٦. برنجەکە بپاڵێوە و بیکەرە ناو گۆشتەکەوە و پاشان بە کەوگیر تێکی بدە بۆ ماوەی دوو خولەك تاوەکو برنجەکە گەرم دەبێت..

٧. دوو کوپ لە ئاوی مریشکەکەی تێبکە و لە سەر ئاگرێکی بەهێز دایبنێ تاکو دەکوڵێت، پاشان ئاگرەکە کز بکە و سەری مەنجەڵەکە بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك دابپۆشە تاوەکو برنجەکە بە باشی دەکوڵێت.

٨. سەڵسەی ماست: سیر، ئارد، سرکە، خوێ و ماستەکە بکەرە ناو قاپێکی قووڵەوە و بە کەوچك یان بە ماستاو شڵەقێن تێکەڵی بکە.

٩. بۆ پێشکەشکردن قاپێکی قووڵ کە گونجاو بێت بۆ پێشکەشکردنی خواردن لە سەر سفرە، نانەکە لە لایەکی قاپەکەدا دابنێ و ٢ – ٣ کوپ شلەی گەرم بکە بە سەریدا و لەگەڵ تێکدانی نانەکە بە هێواشی تاوەکو نانەکە دەخوسێت.

١٠. لە شێوەی قاڵب برنجەکە بە سەر نانەکەدا بڵاو بکەرەوە.

١١. سەڵسەی ماستەکە بکە بە سەر برنجەکەدا بە شێوەیەك کە هەموو برنجەکە دابپۆشێت، پاشان پارچەی گۆشتە کوڵاوەکانی لە سەر دابنێ.

١٢. گوێز و بادەم و سنەوبەرەکە لەگەڵ هەندێك مەعدەنوسی لە سەر دابنێ و ڕاستەوخۆ پێشکەشی بکە.[54]

---

* دەتوانیت لە بری سوورکردنەوەی نانەکە بە فڕن بیبرژێنیت.

برژاندنی ڕانی بەرخ

پێداویستییەکان/

ڕانی بەرخ	دانە	١
سیر	پارچە	٦
حێلی کوتراو	کەوچکی بچوك	١
بیبەری توون	کەوچکی بچوك	١/٤
کەموون	کەوچکی گەورە	١
کیزبەرە	کەوچکی گەورە	١
دارچینی	کەوچکی بچوك	١
زەعفەران	کەوچکی بچوك	١
زەردەچەو	کەوچکی بچوك	١
خوێ	کەوچکی بچوك	٤
زەیتی زەیتوون	کەوچکی گەورە	٢
دۆشاوە تەماتە	کەوچکی گەورە	٢

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ٢٣٠ – ٢٤٠ پلەی سەدی گەرم بکە. سینییەکی گەورەی گونجاو ئامادە بکە.

٢. بەز و چەوری ڕانەکە لێبکەرەوە و بە نوکی چەقۆ هەندێك درز لە سەر گۆشتەکە دروست بکە.

٣. سیرەکان قاچ قاچ بکە و پاشان لە ناو درزی ڕانەکەدا دایبنێ.

٤. حێل، ئاڵەتی ڕەش، کەمون، کیزبەرە، دارچینی، زەعفەران، زەردەچەوە، خوێ، زەیتی زەیتون و دۆشاوی تەماتەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە.

٥. نایلۆنێکی گەورەی ناو فڕن لە ناو سینییەکەدا دابنێ.

٦. نزیکەی سێ لە سەر چواری پیازەکەی لە ناودا دابنێ.

٧. تەماتەقاژکراوەکان لە سەر ڕانەکان دابنێ و پاشان ئەو بڕە پیازەی کە ماوەتەوە بیکە بە سەریدا.

٨. ڕانەکە لە سەر پیازەکە دابنێ و پاشان گیراوەی بەهاراتەکان بکە بە سەر ڕانەکەدشا بە شێوەیەك کە دایبپۆشێت.

٩. پاشان نایلۆنێکی دیکە بهێنە و بیدە بە سەر گۆشتەکەدا و بۆ ماوەی ١,٥ — ٢ کاتژمێر لە ناو فڕنەکەدا دایبنێ تاوەکو ببرژێت.

١٠. کاتێك گۆشتەکە دەبرژێت، نایلۆنەکەی لە سەر لاببە و بۆ نیو کاتژمێری تر بیبرژێنەرەوە.

١١. ڕانەکە لە فڕنەکەدا دەربهێنە و بۆ ماوەی ١٠ — ١٥ خولەك سەری دابپۆشە و پاشان لەتی بکە و پێشکەشی بکە.



گۆشت بە کاری

پێداویستییەکان/

١	کیلۆ	ڕانە گۆشتی بێ ئسقان
١/٤	کوپ	زەیت
٤	دانەی گەورە	ئەڵقە پیاز
٤-٦	پارچە	سیر
٢	دانەی گەورە	بیبەر
٢	دانەی گەورە	فاژەتەماتە
٣	کەوچکی پچوك	خوێ
٢	کەوچکی پچوك	بەهاراتی کاری
١/٤	کەوچکی پچوك	بیبەری تون

شێوازی دروستکردنی/

١. گۆشتەکە بە باشی بشۆرەوە.
٢. بیکەرە ناو قابلەمەیەکەوە و پیازێك و نزیکەی ٤ کوپ ئاوی تێبکە و پاشان لە سەر ئاگرێکی هێواش بۆ ماوەی ٥٠ – ٦٠ خولەك بیکوڵێنە.
٣. گۆشتەکە لە ناو ئاوەکە دەربهێنە و ٣/٤ی گۆشتاوەکە هەڵبگرە.
٤. لە ناو ئاوەیەکی قووڵدا زەیتەکە گەرم بکە و پاشان پیاز و سیر و بیبەرە توونەکەی تێبکە و بۆ ماوەی خولەکێك سووری بکەرەوە.
٥. گۆشتە کوڵاوەکە بکەرە ناو پیازە سوورکراوەکە و گۆشتەکەش بۆ ماوەی ٣ – ٤ خولەك سوور بکەرەوە.

٦. تەماتە و بیبەرە شیرینەکەی تێبکە و دووبارە بۆ ماوەی ٢ – ٣ خولەك ئەوانیش سوور بکەرەوە.
٧. گۆشتاو و خوێ و بەهاراتی کاری و ئاڵەتە ڕەشەکەی تێبکە و هەموو ئەمانە تێکەڵ بە گۆشتەکە بکە و دووبارە لە سەر ئاگرێکی هێواش ١٠ – ١٥ خولەك تاوەکو گۆشتەکە دەکوڵێت و کەمێك لە گۆشتاوەکە دەمێنێتەوە.
٨. بە گەرمی لەگەڵ برنجدا پێشکەشی بکە.[55]





[55] دەتوانیت گۆشتەکە بکوڵێنیت و لە ناو فرێزەردا دایبنێیت و بۆ کاتی پێویست بەکاری بهێنیت.

مانتوو

پێداویستییەکان/

هەویر		
١	کیلۆ	ئاردی سفر
٢	کوپ	ئاو
١	کەوچکی گەورە	خوێ
حەشو		
١	کیلۆ	گۆشتی قیمە
٦	دانەی گەورە	پیازی جنراو
١	کەوچکی پچوك	بیبەری تون
١	کەوچکی پچوك	کموون
١ ١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ
سەڵسەی تەماتە		
١/٢	کوپ	زەیت
٢	دانەی گەورە	پیازی جنراو
٤	دانەی گەورە	تەماتەی هاردراو
٤	کەوچکی گەورە	دۆشاوی تەماتە
٢	پارچە	سیری جنراو
١/٢	کەوچکی پچوك	زەردەچەوە
١	کەوچکی پچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی پچوك	بیبەری تون
٢ ١/٢	کوپ	ئاو
سەڵسەی ماست		
٤	کوپ	ماست
٢	پارچەی گەورە	سیری جنراو
١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویر: ئاردەکە لەگەڵ ئاو و خوێ تێکەڵ بکە و بیشێلە پاشان سەری داپۆشە و بۆ ماوەی کاتژمێرێك یان زیاتر دایبنێ.

٢. شێوازی دروستکردنی حەشو: قیمە و پیاز و بیبەر و کیزبەرە و خوێکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە و دایبنێ.

٣. قاپێکی بچوك بێنە و زەیتی زەرزاتەکەی تێبکە و دایبنێ.

٤. دروستکردنی: هەویرەکە لە شێوەی تۆپی خڕی بچوك بەش بەش بکە و لە ناو سینییەکدا دایبنێ.

٥. بە تیرۆك تۆپەکان پان بکەرەوە و لە شێوەی چوارگۆشە پارچە پارچەی بکە.

٦. نزیکەی دوو کەوچکی گەورە لە حەشوی گۆشتەکە بکەرە ناو ناوەڕاستی پارچە هەویرەکانەوە، پاشان قەراخەکانی بلکێنەرەوە بە یەکەوە.

٧. هەویرە مەحشییەکە بکە بە ناو ئەو قاپەی کە زەیتی زەرزاتەکەی تێدایە، بۆ ئەوەی تۆپەکان چەور ببن. پاشان تۆپەکان لەناو مەنجەڵێکدا دابنێ کە مەسافەی نێوانیان ٢ سم بێت.

٨. ئاو بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە و پاشان ئەو مەنجەڵەی کە تۆپەکانی تێدایە لە سەر مەنجەڵی ئاوەکە دابنێ.

٩. لە سەر ئاگرێکی بەهێز مەنجەڵەکان دابنێ و سەری مەنجەڵەکە بۆ ماوەی کاتژمێرێك داپۆشە.

١٠. سەڵسەی تەماتە: زەیت و پیاز بکەرە ناو مەنجەڵێکی بچوکەوە و سووری بکەرەوە پاشان سیر و زەردەچەوەکە لەگەڵ تەماتە و دۆشاوی تەماتە و خوێ و ئاڵەتە ڕشەکە تێبکە. بۆ ماوەی چەند خولەکێك بیکوڵێنە. ئاوی تێبکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش بۆ ماوەی ٢٠ خولەك دایبنێ.

١١. سەڵسەی ماست: ماست و سیر و خوێکە لە ناو قاپێکی گونجاودا تێکەڵ بکە و دایبنێ.

١٢. تۆپەکان بهێنە و لە ناو ماستەکەدا دایبنێ و پاشان کەمێك ماستی نر بکە بە سەریدا و پاشان سەڵسەی تەماتەکە لەگەڵ ئاڵەتی ڕەش و کیزبەرەی سەوزی لە سەر دابنێ و بە گەرمی پێشکەشی بکە.



شیرینی ڕۆژهەڵاتی



پەنجەی پاقلاوا

پێداویستییەکان/

هەویری جەلاش
گوێز یان بستە یان فستق
شەکر
کەرەی تواوە
شیلە

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠ پلەی سەدی گەرم بکە و سینییەکی لاکێشە ئامادە بکە.
٢. چەرەساتەکە ورد بکە، دەتوانیت هەر سێ جۆرەکە بە کار بهێنیت یا خود یەك جۆریان.(بە ئارەزوی خۆت)
٣. فلچەیەکی پان ئامادە بکە.
٤. پارچەیەك لە هەویرەکە دابنێ و بە ڕۆن چەوری بکە و هەویرێکی دیکەی لە سەر دابنێ و چەوری بکە. پاشان دووبارە پارچەیەك هەویری دیکەی لە سەر دابنێ و بە هەمان شێوە چەوری بکە.
٥. ٢ کەوچکی گەورە لە چەرەسەکە بە قەراغی هەویرەکەدا بلاو بکەرەوە و کەمێك شەکریشی پێوە بکە.
٦. چلێك داری ساف و لول بهێنە و لە سەر قەراغی هەویرەکە دایبنێ، پاشان هەویرەکە لول بکە تاوەکو دەگەیتە کۆتایی هەویرەکە، پاشان بە چەقۆ زیادەی هەویرەکە ببڕە.
٧. دارەکە بە هێواشی ڕابکێشە و دەری بهێنە، پاشان بیکەرە ناو سینییەکە.
٨. بڕی ئەو هەویرەی کە ماوەتەوە هەر بە هەمان شێوە دروست بکە.

٩. پاقلاواکان لە تەنیشت یەکدا لە ناو سینییەکەدا دابنێ.

١٠. ئەمانە دووبارە بکەرەوە تاوەکو سینییەکە پڕ دەبێت.

١١. بە چەقۆیەکی تیژ پاقلاواکان بکە بە سێ یان چوار کەرتەوە.

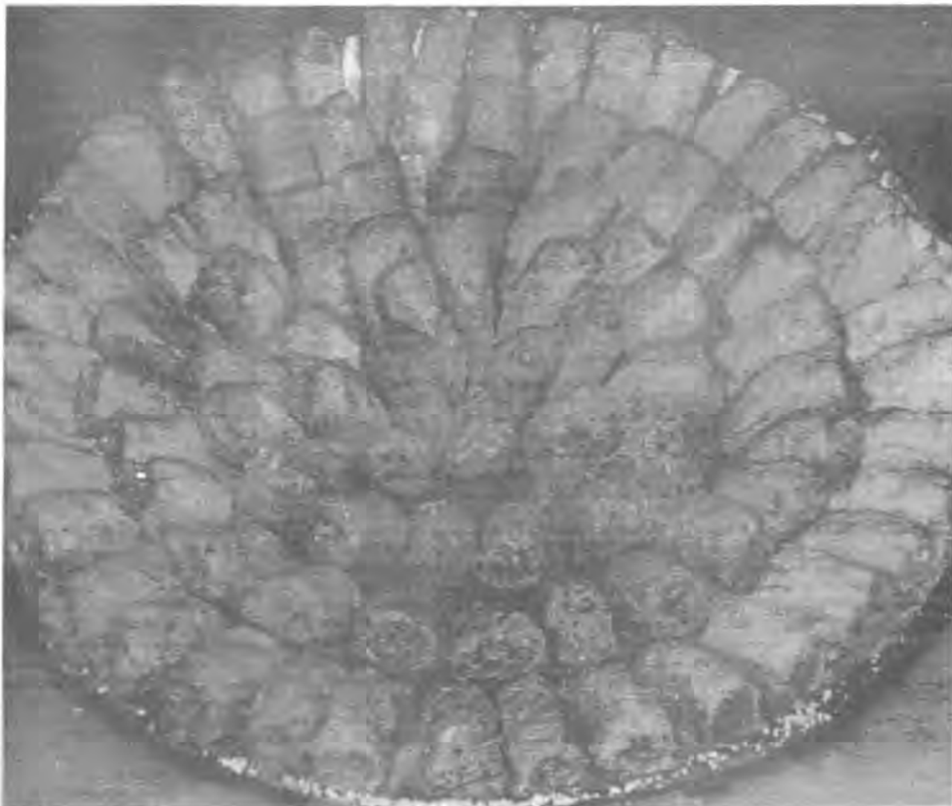
١٢. ڕۆنە تواوەکە بکە بە سەر پاقلاوای ناو سینییەکەدا تاوەکو سەر ڕێژ دەبێت.

١٣. لە ناو فڕنەکەدا بۆ ماوەی ١٥ — ٢٠ خولەك بیبرژێنە تاوەکو ڕەنگی زەرد دەبێت.

١٤. کاتێك لە فڕنە کە دەرت هێنا، ڕاستەوخۆ لە ناو ڕۆنەکەدا دەری بهێنە.

١٥. شیلەکە بکە بە سەریدا تاوەکو بە تەواوەتی بە شیلە دادەپۆشرێت بۆ ماوەی کاتژمێرێك دایبنێ یان ئەوەندەی کە تاوەکو سارد دەبێتەوە، پاشان لە ناو شیلەکەشدا دەری بهێنە.

١٦. پاقلاواکە بکەرە ناو بەلەمێکەوە و بە فستق بیڕازێنەرەوە و پاشان پێشکەشی بکە.[56]



[٥٦] بۆ ئەوەی پاقلاواکەت ئەستور نەبێت، لە نیوەی لول کردنەکەدا بوەستە و بە چەقۆ بیبڕە، نیوەکەی دیکەیش بە هەمان شێوە لول بکە

هەویری جەلاش زوو وشك دەبێت، لەبەرئەوە پارچەیەك خام بدە بە سەریدا تاوەکو ئیشەکەت تەواو دەبێت.

هەویری جەلاش بۆ زۆربەی شیرینییەکان بە کار دەهێنرێت، بەڵام شێوازی ناسکی و ئەستوری جیاوازە لە کارگەیەکەوە بۆ کارگەیەکی تر، ئەگەر هاتو هەویرەکە ئەستور بوو ئەوا دەتوانیت دوو پارچە بە کار بهێنیت

پاقلاوا بە ڕیگەیەکی ئاسانتر

پێداویستییەکان/

١	پاکەت	هەویری جەلاش(پاقلاوە)
حەشوو		
٢	کوپ	فستق
١	کوپ	شەکر
١	دانەی گەورە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی بچوك	ڤانێلا
٢-٣	کەوچکی بچوك	گولاو
٣-٤	کوپ	کەرەی تواوە

شێوازی دروستکردنی/

١. فرنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠ پلەی سەدی گەرم بکە و سینییەکی لاکێشە ئامادە بکە.
٢. پاکەتی جەلاشەکە بکەرەوە و هەویرەکە بکە بە دوو بەشەوە، بەشی یەکەمی جەلاشەکە بهێنە و بەشەکەی تری هەویرەکە بە پارچە قوماشێك دابپۆشە بۆ ئەوەی وشك نەبێتەوە.
٣. شێوازی دروستکردنی حەشو: فستق، شەکر، زەردێنەی هێلکە، ڤانێلا و گولاوەکە بکەرە ناو قاپێکی قووڵەوە و تێکەڵیان بکە.
٤. حەشوەکە لە سەر ئەو هەویرەی ناو سینییەکە بڵاوە بکەرەوە.
٥. بەشی دووەمی جەلاشەکە بدە بە سەر حەشوەکەدا.

٦. کەمێك بە دەست پانی بکەرەوە تاوەکو حەشوەکە بلکێت بە هەردوو بەشی جەلاشەکەدا.

٧. بە چەقۆیەك هەویرەکە بە چوار گۆشە یان بە شێوەیەکی تر بە ئارەزووی خۆت ببڕە.

٨. هەندێك ڕۆنی تواوە بکە بە سەریدا بە شێوەیەك کە لە ناو ڕۆنەکەدا دابپۆشرێت.

٩. بۆ ماوەی ٢٥ — ٣٠ خولەك لەناو فڕنەکەدا بیبرژێنە.

١٠. لەناو فڕنەکە دەری بهێنە و ڕاستەوخۆ ڕۆنەکەی بەتاڵ بکە.

١١. شیلەکە بکە بە سەریدا و دایبنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە.

١٢. لە ناو دەورییەکدا دایبنێ و بە کەمێك فستقی ورد بیڕازێنەرەوە.[57]



[٥٧] باشتر وایە ڕۆژێك بەر لە پێشکەشکردنی پاقلاواکە ئامادە بکەیت، بۆ ئەوەی باشتر شیلەکە هەڵبمژێت.

گوێز و خورما

پێداویستییەکان/

خورما	دانە	٢٠
گوێز	دانە	٢٠
ئاردی سفر	کوپ	١
کەرە	کوپ	١
حێلی کوتراو	کەوچکی پچوك	١

شێوازی دروستکردنی/

١. ناوکی خورماکە دەربهێنە و خورماکە دابنێ.
٢. لەتێك گوێز بکەرە ناو هەر یەك لە خورماکان.
٣. خورماکان لە ناو سینییەکدا یەك چین دابنێ.
٤. ئاردەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە و لە سەر ئاگر دایبنێ تاوەکو ئاردەکە سوور دەبێتەوە، ئاگادار بە نەسوتێت.
٥. ڕۆنی کەرەکەی تێبکە و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو دەبێـە هەویرێکی شل و ئەو کات حێلەکەی تێبکە.
٦. تێکەڵەی ئارد و ڕۆنەکە بکەی بە سەر خورماکەدا.
٧. چاوەڕوان بە تاوەکو سارد دەبێتەوە و پاشان پێشکەشی بکە.

ساکو

پێداویستییەکان/

٣	کەوچکی گەورە	ساکو
٣	کوپ	شیر
١/٢	کوپ	شەکر
١	کەوچکی پچوك	حێلی کوتراو
١/٢	کەوچکی پچوك	زەعفەران
١/٤	کوپ	گوڵاو

شێوازی دروستکردنی/

١. ساکووەکە بکەرە ناو قاپێکی قووڵەوە و پڕی بکە لە ئاو تاوەکو دەخوسێت بۆ ماوەی چارەکێك، زیاتر لە پێویست نەخوسێت، چونکە دەنکەکانی دەتوێنەوە.
٢. شیر و ئاوەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلی بچوکەوە، پاشان لە سەر ئاگرێکی هێواش بیکوڵێنە.
٣. لە سەر ئاگرەکە لای ببە و ساکو و ئاوەکەی بکەرە ناو شیرەکەوە و بە هێواشی بە کەوچك تێکی بدە.
٤. دووبارە لە سەر ئاگر دایبنێ و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو لە شێوەی محەلەبی لێدێت، ئەو کات حێل و زەعفەران و گوڵاوەکەی تێبکە.
٥. ساکووەکە بکەرە ناو قاپی محەلەبییەوە.
٦. لە ناو سەلاجەدا داینێ تاوەکو خۆی دەگرێت و سارد دەبێت.
٧. گوێزەکەی لە سەر دابنێ و بە ساردی پێشکەشی بکە.

جەلی بە میوە

پێداویستییەکان/

١	پاکەتی گەورە	جەلی سور(فەراولە)
١	پاکەتێ گەورە	جەلی سەوز
٢	کوپ	قەیماغ
١	سوزگی	میوەی جۆراوجۆر
١	کوپ	کرێمی بەستوو

شێوازی دروستکردنی/

١. هەندێك قاپی شوشەی محەلەبی ئامادە بکە.
٢. قوتوی میوەکە هەڵبچڕە و ئاوەکەی بپاڵێوە و میوەکە دابنێ.
٣. جەلییە سوورەکە لە ناو قاپێکی قووڵدا دابنێ و پاشان کوپێك ئاوی گەرمی تێبکە تاوەکو دەتوێتەوە، پاشان کوپێکی تر ئاوی ساردی تێبکە و تێکەڵیان بکە، پاشان کوپێك لە قەمەرەدینەکەی تێبکە و دووبارە بە کەوچك تێکەڵیان بکە، پاشان نیوەی میوەکەی تێبکە.
٤. تێکەڵەکە دابەش بکە بە سەر قاپەکاندا تا قاپەکان نیوە ببن.
٥. قاپەکان لە ناو سەلاجەدا دابنێ.
٦. هەمان شێواز لە گەڵ جەلییە سەوزەکەدا دووبارە بکەرەوە و پاشان بیکە بە سەر جەلییە سوورەکەدا و دووبارە بیکەرە ناو سەلاجەکە تاوەکو دووبارە سارد دەبێت.
٧. کرێمەکە بکەرە ناو کیسێکەوە و دواتر بەو کرێمە سەری جەلییەکان بڕازێنەرەوە و بە ساردی پێشکەشی بکە.[58]

[٥٨] باشتر وایە جەلییەکە لە ناو فریزەر دانەنرێت، بۆ ئەوەی نەیبەستێت و بە هێواشی سارد ببێت.

خورما بە دار چینی

پێداویستییەکان/

٣	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی گەورە	حێلی وورد
١	کوپ	شەکر
١ ١/٢	کوپ	کەرە
٥٠٠	گرام	خورما
٢	کەوچکی گەورە	دارچینی
	هەنگوین	

شێوازی دروستکردنی/

١. قاڵبێکی لاکێشە ئامادە بکە و نایلۆنێکی لە ناودا دابنێ.

٢. ئاردەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلەوە و لە سەر ئاگرێکی هێواش سووری بکەرەوە.

٣. بە هێڵەك ئاردە سورکراوەکە ببێژەرەوە، پاشان شەکر و حێلەکەی تێبکە.

٤. ڕۆنی کەرەکە لە سەر ئاگرێکی هێواش بتوێنەرەوە.

٥. کەرە تواوەکە بە گەرمی بکە بە سەر ئاردەکەدا و دوو کەوچك هەنگوینی تێبکە، پاشان تێکەڵیان بکە.

٦. نیوەی ئاردەکە بکەرە ناو قاڵبەکەوە و بە پشتی کەوچکەکە ئاردەکە لە ناو سینییەکەدا پان بکەرەوە تاوەکو دەبێتە قاڵبێکە یەك چین.

٧. خورماکە لە نێوان دوو نایلۆنـدا پان بکـەرەوە بـە قیاسـی سـینییەکە، پاشـان کـەمێك هەنگوینی لێبدە.

٨. خورماکـە لـە سـەر قـاڵبی ئاردەکـە دابـنێ، بـە مـەرجێك ئاردەکـە بـە هـەنگوین چـەور کرابێت.

٩. سەری خورماکە بە هەنگوین چەور بکە.

١٠. نیوەکەی تری ئاردەکە بکە بە سەر خورماکەدا و دووبارە بە پشتی کەوچکەکە هێـزی لێبکە بۆ ئەوەی بلکێت بە یەکتردا.

١١. دارچینییەکە بکە بە سەر ئاردەکەدا.

١٢. قاڵبەکە لە ناو سەلاجەکە دابنێ تاوەکو سارد دەبێت.

١٣. قاڵبەکە دەربهێنە و بە چەقۆیەکی تیژ لە شێوەی چوارگۆشـە پارچـە پارچـەی بکـە و پاشان لەگەڵ قاوە پێشکەشی بکە.



سێ چین

پێداویستییەکان/

چینی یەکەم		
٣/٤	کوپ	کەرە
٢/٣	کوپ	بۆدرەی کاکاو
٢/٣	کوپ	شەکر
٢	دانەی گەورە	هێلکە(کەمێك کوڵاوبێت)
١	کەوچکی بچوك	ڤانێلای گیراوە
٢	کوپ	پسکیتی ووردکراو
١	کوپ	گوێزی هندی
١	کوپ	گوێزی هاڕدراو
چینی دووەم		
١/٤	کوپ	کەرەی تواوە
٢	کوپ	شەکر
٣	کەوچکی گەورە	شیر
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
٢	کەوچکی پچوك	لیمۆی هاڕدراو
چینی سێهەم		
٢٠٠	گرام	شوکلاتە
١	کەوچکی گەورە	کەرە
٢	کەوچکی گەورە	گوێزی هاڕدراو

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠ پلەی سەدی گەرم بکە، ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە و نایلۆنێك لە ناو قاڵبێکی لاکێشەدا دابنێ.

٢. چینی یەکەم: ڕۆنی کەرەکەلە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلدا بتوێنەرەوە و پاشان کاکاو و شەکر و هێلکەکەی تێبکە و تێکەڵیان بکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش سووریان بکەرەوە و دواتر ڤانێلاکەی تێبکە.

٣. لە سەر ئاگرەکە لای ببە و پاشان بسکیت و گوێز و گوێزی هیندییەکەی تێبکە، هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ بکە.

٤. تێکەڵەکە بکەرە ناو قاڵبەکەوە و بیکەرە ناو فڕنەکە بۆ ماوەی ١٠ – ١٢ خولەك بیبرژێنە، پاشان دەری بهێنە تاوەکو بە تەواوەتی سارد ببێتەوە.

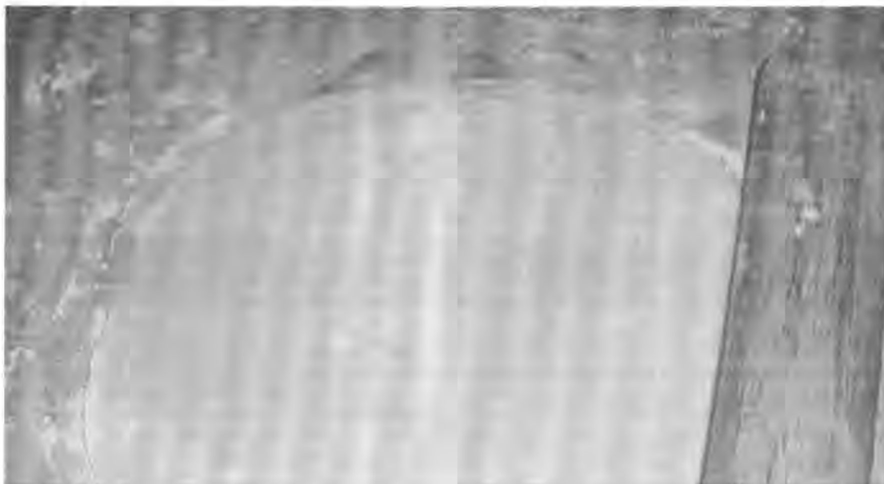
٥. چینی دووەم: ڕۆنی کەرە و شیر و شەکری ڤانێلاکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە، پاشان بیکە بە سەر چینی یەکەمدا و بیکەرە ناو سەلاجەکەوە تاوەکو سارد دەبێتەوە.

٦. چینی سێیەم: شوکولاتە و کەرەکە بکەرە ناو قاپێکەوە و پاشان قاپەکە لە ناو مەنجەڵێك ئاوی گەرمدا دابنێ تاوەکو دەتوێتەوە و پاشان دەری بهێنە.

٧. گیراوەی شکولاتەکە بکە بە سەر چینی دووەمدا.

٨. گوێزەکە بکە بە سەر چینی سێیەمدا و بڵاوی بکەرەوە و پاشان لەناو سەلاجەکەدا دایبنێ.

٩. سێ چینەکە لە ناو سینییەکدا دابنێ و بە چەقۆ لە شێوەی سێگۆشە یان لاکێشە قاژی بکە.



کێک بە جەلاش

پێداویستییەکان/

چینی جەلاش		
١/٢	پاکەت	جەلاش
١/٤	کوپ	زەیت
١/٤	کوپ	کەرەی تواوە
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
١	کەوچکی پچوك	دارچینی
حەشووی پەنیر		
١٥٠	گرام	پەنیر
١	دانە	زەردێنەی هێلکە
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
١/٢	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
١/٢	کوپ	کەرە
٢	دانەی گەورە	هێلکە
١ ١/٢	کەوچکی پچوك	نیشاستە
١/٤	کەوچکی پچوك	سۆدە
١/٢	کوپ	خوێ
١	کەوچکی پچوك	شیر
چینی سەروو		
١/٢	کوپ	شیلە
١/٤	کوپ	فستق

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە گەرمی ١٨٠ پلەی سەدی گەرم بکە، ڕەفەی ناوەڕاستی فڕنەکە ئامادە بکە لەگەڵ سینییەکی بازنەیی گەورەدا. نایلۆنێکی لەناودا دابنێ، بە مەرجێك قەراخی نایلۆنەکە لە ڕووی دەرەوە بێت.

٢. قاڵبی جەلاش: ڕۆنی کەرە و زەیتەکە بکەرە ناو قاپێکی بچوکەوە و فلچەیەکی پان ئامادە بکە پاشان هەندێك لە پارچە هەویرەکان بکە بە ناو ڕۆنەکەتا و ئەمدیو و ئەودیو چەوریان بکە.

٣. هەندێك لە شەکری قاوەیی و دارچینییەکە بە سەر هەویرەکەدا بڵاو بکەرەوە و دایبنێ.

٤. حەشوی پەنیر: پەنیر و زەردێنەی هێلکە لەگەڵ شەکر و ڤانێلاکە بکەرە ناو قاپێکەوە و تێکەڵیان بکە.

٥. شێوازی دروستکردنی کێك: زەیت و شەکر و هێلکەکان لەناو عەسارەکەدا تێکەڵ بکە.

٦. ئارد و خوێ و شیر و سۆدەکەی تێکەڵ بکە.

٧. ڤانێلاکەی تێبکە و دووبارە تێکەڵیان بکەرەوە و بۆ ماوەی ٢٠ چرکە دایبنێ تاوەکە بە ڤانێلا و سۆدەکە هەڵدێت.

٨. گیراوەی هێلکەکە بە سەر هەویری جەلاشەکەدا بکە. پاشان بە مقۆیەکی پان گیراوەی پەنیرەکەی لە سەر بڵاو بکەرەوە.

٩. بۆ ماوەی ٣٥ – ٤٠ خولەك لە ناو فڕنەکەدا بیبرژێنە و پاشان دەری بهێنە و شیلەکەی بە سەردا بکە.

١٠. کە کێکەکە سارد بویەوە، فستقەکەی بە سەردا بکە و پێشکەشی بکە.[59]

[59] بۆ ئەوەی کێکەکە باشتر شیلەکە وەربگرێت، هەندێك بۆشایی لە سەر کێکەکە دروست بکە.

لوقمە قازی

پێداویستییەکان/

٢	کوپ	ئاردی سفر
١/٤	کوپ	نیشستە
١	کەوچکی پچوك	خومرە
١	کەوچکی پچوك	شەکر
١	کەوچکی پچوك	خوێ
١	کەوچکی پچوك	زەعفەران
١ ٣/٤	کوپ	ئاوی گەرم

شێوازی دروستکردنی/

١. نیشاستە و خوێ لەگەڵ شەکر و خومرە و زەعفەرانەکە بکەرە نـاو عەسارەیەکەوە و پاشان بۆ ماوەی چەند چرکەیەك ئیشی پێبکە تاوەکو تێکەڵ دەبێت.
٢. ئاوەکەی تێبکـە و پاشان بـۆ مـاوەی ٢ خولـەکی تـر تێکـەڵیان بکـەرەوە تـاکو دەبێتـە هەویرێکی شل.
٣. هەویرەکە بکەرە ناو قاپێکەوە و سەرەکەی بە نایلۆن داپۆشە و لە شوێنێکی گەرمـدا بۆ ماوەی ١,٥ – ٢ کاتژمێر دایبنێ تاکو هەڵدێت.
٤. هەندێك زەیت بکەرە ناو تاوەیەکی قووڵەوە و لـە سـەر ئـاگرێکی هێواش دایـبنێ، بـە کەوچك هەویرەکە هەڵبدەرەوە بۆ ئەوەی هەوای ناوەوەی دەربچێت. کیسێك بهێنـە و کەمێکگ لە هەویرەکەی تێبکە و پاشان سوچێکی کیسەکە بە مقەست ببڕە.
٥. کەمێك زەیت لە ناو قاپێکدا دابنێ.
٦. شیلەکەش لە ناو قاپێکی قووڵدا دابنێ.
٧. لە شێوەی تۆپی خڕ هەویری ناو کیسەکە بکەرە ناو ڕۆنە قرچاوەکەوە.
٨. ١٥ یان ٢٠ لەم تۆپانە لە ناو ڕۆنەکەدا دابنێ، چاوەڕوان بکـە تـاوەکو لوقمەقازییـەکان دەکەونە سەر ڕۆنەکە.
٩. لوقمـە قازییـەکان دەربهێنـەو ڕاستـەوخۆ بیکـەرە نـاو شـیلەکەوە تـاوەکو شـیلەکە هەڵدەمژێت، پاشان پێشکەشی بکە.[60]

بەر لەوەی هەویرەکە بکەیتە ناو کیسەکەوە کەمێك کیسەکە بە ڕۆن چەور بکە بۆ ئەوەی هەویرەکەی پێوە نەلکێت دەتوانیتلە بری کیسەکە کەوچك بەکار بهێنیت.



شیرینی ڕۆژئاوایی



بسکیتی سەهۆڵی

پێداویستییەکان/

هەویر		
١ ١/٢	کوپ	ئاردی سفر
١/٢	کوپ	نیشاستە
١/٤	کەوچکی پچوك	خوێ
١/٢	کوپ	شەکر
١	کوپ	کەرە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە

شێوازی دروستکردنی/

١. ئاردەکە و نیشاستە و خوێکە ببێژەرەوە و دایبنێ.

٢. شەکرەکە ببێژەرەوە و بیکەرە ناو عەسارەکەوە، پاشان ڕۆنی کەرەکەی تێبکە و ٢ – ٣ خولەك ئیشی پێبکە تاوەکو گیراوەکە لە شێوەی کرێمی لێدێت، پاشان ڤانێلاکەی تێبکە.

٣. بیکەرە ناو ڤاپێکەوە و بە کەوچك تێکی بدە و ئاردەکەی تێبکە وتێکی بدە تاوەکو لە شێوەی هەویرێکی شلی لێدێت.

٤. هەویرەکە بکەرە ناو کیسێکی نایلۆنەوە و لە ناو سەلاجەکەدا دایبنێ بۆ ماوەی کاتژمێرێك یان زیاتر تاوەکو خۆی دەگرێت.

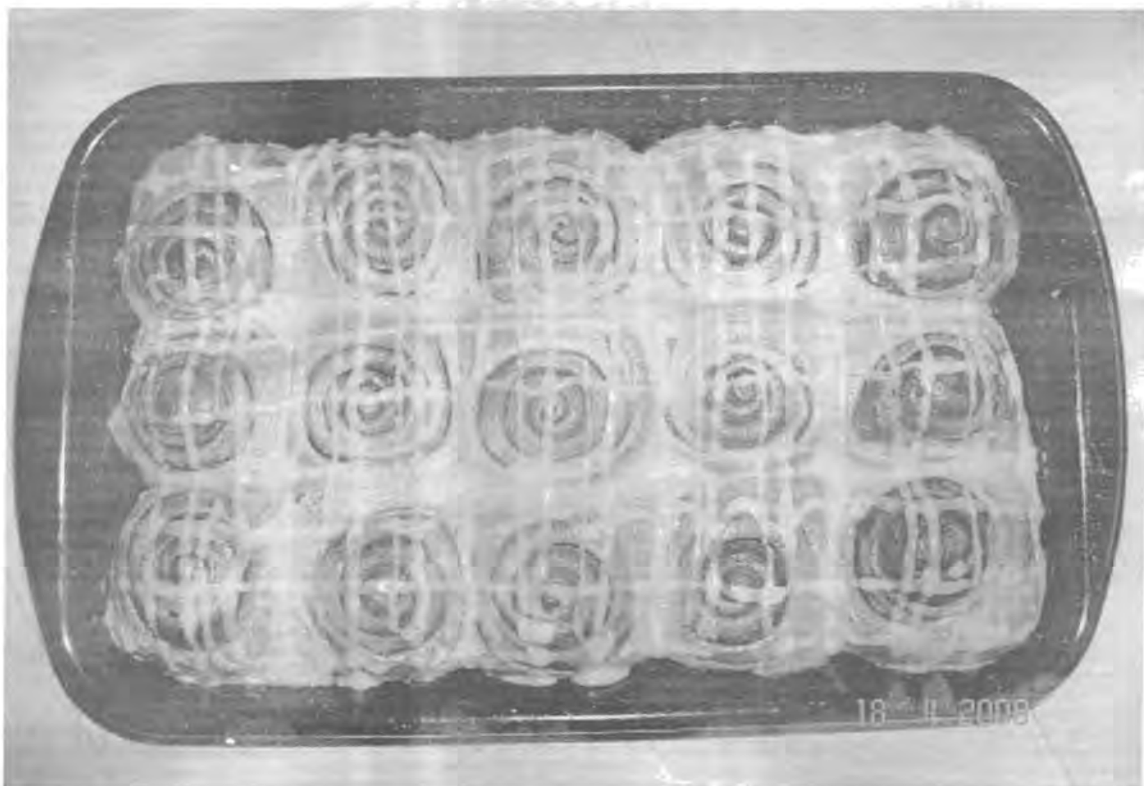
٥. فرنەکە بە پلەی ١٧٠ گەرم بکە، ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.

٦. دوو سینی بسکیت کە لێواریان نەبێت بهێنە و پارچەیەك لە کەرە لە ناو سینییەکاندا دابنێ.

٧. دروستکردنی بسکیت: هەویرەکە بکە بە ١٠ پارچەوە، هەر پارچەیەك و لە شێوەی لولەکی کە درێژییەکەی ٢٠ سم بێت، هەر لولەکێکیش بکە بە پێنج لەتەوە و بیکەرە ناو سینییەکەوە بە شیوەیەك کە بەینیان هەبێت.

٨. سینییەکان بکەرە ناو فڕنەکەوە و بۆ ماوەی ١٠ – ١٢ خولەك تاوەکو دەبرژێت و ڕەنگی زەردێکی کاڵ دەردەچێت، پاشان بسکیتەکان لە ناو سینییەکان دەر بهێنە تا سارد ببنەوە.

٩. بۆ داپۆشینی شەکرەکە ببێژەرەوە و لە ناو قاپێکدا دایبنێ و هەندێك لە پارچە بسکیتەکان لە ناو شەکرەکەدا دابنێ و چەند جارێك ئەم دیو و ئەودیوی بکە تاوەکو بە شەکر دادەپۆشرێت. هەر بەم شێوەیە بەردەوام بە تا کۆتایی بسکیتەکە. پاشان پێشکەشی بکە.[61]



[٦١] شێوازێکی تری دروستکردنی هەمان بسکیت: لە شێوەی تۆپی خر هەویرەکان ببڕە و پاشان بە شەکر دایبپۆشە.

کێک بە لیمۆ

پێداویستییەکان/

گیراوەی کێك		
٢	کوپ	ئاردی سفر
٢	کەوچکی پچوك	پیکن پاودەر
١/٤	کەوچکی پچوك	خوێ
٢	کەوچکی گەورە	لیمۆی هاڕدراو
١	کوپ	کەرە
١٥٠	گرام	پەنیر
١ ١/٢	کوپ	قەن
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
٤	دانەی گەورە	هێلکە
٢	کەوچکی گەورە	ئاوی لیمۆ
سەڵسەی لیمۆ		
١/٤	کوپ	ئاوی لیمۆ
٣/٤	کوپ	شەکر
١	کەوچکی پچوك	کەرە
١/٢	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
١	کەوچکی پچوك	بۆنی لیمۆ

شێوازی دروستکردنی/

١. تێکەڵەی کێك: فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٧٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاستی فڕنەکە ئامادە بکە و هەندێك قاڵب ئامادە بکە و پارچەیەك کەرە لە ناو هەر یەك لە قاڵبەکاندا دابنێ.

٢. لە سەر پارچە کاغەزێك ئارد و پیك پاودەر و خوێکە ببێژەرەوە و پاشان لێمۆکە پاك بکە و توێژاڵە سپییەکەی ناوەوەشی لا ببە و وردی بکە و لە ناو ئاردەکەدا دایبنێ.

٣. ڕۆنی کەرەکە بکەرە ناو عەسارەکەوە، پاشان پەنیر و شەکرەکەی تێبکە و ئیشی پێبکە تاوەکو لە شێوەی کرێمی لێدێت پاشان ڤانێلاکەی تێبکە.

٤. هێلکەکانی تێبکە لەگەڵ دوو کەوچکی گەورەی ئارد و دووبارە ئیشی پێبکەرەوە تاوەکو لە شێوەی هەویری لێدێت پاشان ئاوی لیمۆکەشی تێبکە.

٥. بۆ ماوەی خولەکێکی تر دووبارە تێکەڵی بکەرەوە و بیکەرە ناو قاڵبی کێکەکەوە.

٦. بۆ ماوەی ٤٠ — ٤٥ خولەك کێکەکە ببرژێنە پاشان بۆ ئەوەی بزانیت برژاوە یان نا، چەقۆیەك بکە بە ناو کێکەکەدا و دەری بهێنەرەوە، ئەگەر چەقۆکە پاك بوو ئەوا برژاوە.

٧. سەلسەی لیمۆ: لە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلی بچوکدا ئاوی لیمۆکە و شەکر و ڕۆنی کەرە و ڤانێلاکە تێکەڵ بکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو شەکرەکە دەتوێتەوە. بە گەرمی دایبنێ تاوەکو کێکەکە ئامادە دەبێت.

٨. قاڵبەکە لە فرنەکە دەربهێنە و کێکەکە لە ناو قاڵبەکەدا دەرمەهێنە. بە چەقۆیەکی باریك هەندێك بۆشایی لە سەر کێکەکە دروست بکە، پاشان سەڵسەی لیمۆکەی بە گەرمی تێبکە. بۆ ماوەی چەند خولەکێك کێکەکە دابنێ تاوەکو سوڵسەکە وەردەگرێت.

٩. کێکەکە لە ناو بەلەمێکی پاندا دابنێ تا بە تەواوەتی سارد دەبێتەوە و پاشان شەکرەکەی بە سەردا بکە و پاشان پێشکەشی بکە.



براونیز بە پەنیر

پێداویستییەکان/

گیراوەی براونیز		
۱٥۰	گرام	شوکلاتە
۳/٤	کوپ	کەرە
۲	کوپ	شەکر
۳	دانەی گەورە	هێلکە
۱	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
۱	کوپ	ئاردی سفر
۱	کەوچکی پچوك	خوێ
حەشوو		
۱٥۰	گرام	پەنیر
۲	کەوچکی گەورە	ئاردی سفر
٤	کەوچکی گەورە	شەکر
۱	دانەی گەورە	هێلکە
۱	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە

شێوازی دروستکردنی/

۱. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ۱۸۰ گەرم بکە، ڕەفەی ناوەڕاستی فڕنەکە ئامادە بکە.

۲. قاڵبێکی لاکێشە بهێنە و بە نایلۆن ناوەکەی دابپۆشە و پاشان نایلۆنەکە بە زەیتی کەرە چەور بکە.

۳. تێکەڵەی براونیز: لەناو قاپێکی قووڵدا کەرە و شوکولاتەکە تێکەڵ بکە، قاپەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکەوە کە پڕ بێت لە ئاو و پاشان لە سەر ئاگر دایبنێ تاوەکو ئاوەکە دەکوڵێت و شکولاتەی ناو قاپەکە دەتوێتەوە.

٤. شەکرەکە بکەرە ناو گیراوەی شوکولاتەکەوە و بە کەوچك تێکەڵی بکە.

٥. هێلکەیەکی تێبکە و بیشڵەقێنە، هەروەها هێلکەی دووەم و سێیەمیشی تێبکە و بە هەمان شێوە تێکەڵی بکە. پاشان ڤانێلاکەی تێبکە.

٦. ئارد و خوێکەی تێبکە و بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو بە تەواوەتی تێکەڵ دەبن.

٧. تێکەڵەکە بکەرە ناو قاڵبەکەوە.

٨. شێوازی دروستکردنی حەشو: پەنیرەکە بکەرە ناو قاپێکی قووڵەوە و پاشان ئارد و شەکر و هێلکە و ڤانێلاکەی تێبکە، بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو هەموو پێکهاتەکان تێکەڵ دەبن.

٩. حەشووەکە دابەش بکە بە سەر براونیزی ناو قاڵبەکەوە و بە چەقۆیەك حەشوەکە تێکەڵ بە براونیزەکە بکە.

١٠. بۆ ماوەی ٣٠ – ٣٥ خولەك لە ناو فڕنەکەدا بیبرژێنە.

١١. براونیزەکە لە فڕنەکە دەربهێنە و دایبنێ تاوەکە سارد دەبێتەوە و پاشان لە قاڵبەکە دەری بهێنە و لە شێوەی چوار گۆشە لەتی بکە.



بیتی فۆڕ

پێداویستییەکان/

هەویر		
١	کوپ	شەکر
٢	کوپ	کەرە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
٣	دانە	سپێنەی هێلکە
٣	کوپ	ئاردی سفر

شێوازی دروستکردنی/

١. فرنەکە بە پلەی ١٨٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.
٢. هەندێك سینی ئامادە بکە.
٣. شەکرەکە ببێژەرەوە و بیکەرە ناو عەسارەکەوە و پاشان کەرە و ڤانێلاکەی تێبکە و تێکەڵیان بکە تاوەکو لە شێوەی کرێمی لێدێت.
٤. سپێنەی هێلکەکەی تێبکە و بەردەوام تێکی بدە.
٥. ئاردەکەی تێبکە و دووبارە تێکی بدەرەوە تاوەکو ببێتە هەویرێکی شل.
٦. کیسێك ئامادە بکە و هەندێك لە هەویرەکەی تێبکە و ڕاستەوخۆ هەویرەکە لە شێوەی بازنە یاخود پیتی (S) دابنێ، لەگەڵ هەندێك هێشتنەوەی مەسافە لە نێوان هەویرەکاندا.
٧. بیتیفۆڕەکە بۆ ماوەی ١٠ – ١٢ خولەك ببرژێنە.
٨. بیتیفۆڕەکان لە ناو سینییەکاندا دەربهێنە تاوەکو سارد ببنەوە.
٩. دروستکردنی: بڕێکی کەم مرەبا بکەرە سەر هەر یەك لە بیتیفۆڕەکان و پاشان پارچەیەکی تر لە سەر مرەباکە دابنێ. پاشان هەندێك لە گوێزی هیندی و چەرەسات و شوکولاتەی وردکراو بکە بە سەر بیتیفۆڕەکاندا.
١٠. لە ناو قاپێکدا بیتیفۆڕەکان ئامادە بکە و پێشکەشی بکە.[62]

---

[62] بۆ دروستکردنی بیتیفۆڕ بە شوکولاتە: دوو کوپ و نیو نارد لەگەڵ ١/٤ کوپ کاکاو ببێژەرەوە و تێکەڵی بکە.
بۆ هێشتنەوەی بیتیفۆر بۆ ماوەیەکی درێژلە ناو قاپێکی پلاستیکدا و لە شوێنێکی وشکدا دایبنێ

تارتی شوکولاتە

پێداویستییەکان/

هەویری تارت		
١/٢	کوپ	شەکر
١	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی پچوك	خوێ
١/٢	کوپ	کەرەی بەستوو
١	دانە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
حەشوو		
١ ١/٢	کوپ	قەیماغ
١	کەوچکی پچوك	قاوە
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
٣٥٠	گرام	شوکلاتە
١	دانە	هێلکە
٢	دانە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویری تارت: شەکر و ئارد و خوێ لە ناو عەسارەکەدا تێکەڵ بکە.

٢. پارچەی کەرەکە بکەرە سەر ئاردەکە و تێکەڵی بکە.

٣. زەردێنەی هێلکە و ڤاتنێلاکەشی تێبکە. تێکەڵی بکە تاوەکو دەبێـە هەویر.

٤. هەویرەکە بهێنە و بە دەستت گۆی بکەرەوە و پاشان لە ناو قاپێکدا بە نایلۆن دایبپۆشە و لە ناو سەلاجەدا بۆ ماوەی کاتژمێرێك دایبنێ.
٥. فڕنەکە بە پلەی گەرکی ١٩٠ گەرم بکە، پاشان قاڵبی تارتەکە ئامادە بکە.
٦. هەویرەکە لە سەلاجەکە دەربهێنە و پانی بکەرەوە لە شێوەی بازنە کە ١٠ سم ببێت و بیکەرە ناو قاڵبەکەوە.
٧. نایلۆنێك لە سەر هەویرەکە دابنێ، پاشان پڕی بکە لە دەنکە فاسۆلیای وشك.
٨. قاڵبەکە بخەرە ناو فڕنەکە و بۆ ماوەی ١٠ – ١٥ خولەك بیبرژێنە، پاشان فاسۆلیا و نایلۆنەکەی لە سەر لابە و دووبارە بیکەرەوە ناو فڕنەکە تاوەکو ڕەنگی زەرد دەبێت.
٩. شێوازی دروستکردنی حەشو: گێمەڕ، قاوە و شەکر لە ناو مەنجەڵێکدا گەرم بکە.
١٠. شوکولاتەکەی تێبکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش بیتوێنەرەوە. پاشان بۆ ماوەی ١٠ خولەك دایبنێ تاوەکوە سارد دەبێتەوە.
١١. هێلکە و زەردێنەی هێلکە و ڤانێلاکەی تێبکە و پاشان تێکەڵی بکە لەگەڵ شوکولاتەکەدا.
١٢. گیراوەی شوکولاتەکە بکە بە سەر تارتە برژاوەکەدا، پاشان بیکەرەوە ناو فڕنەکە بۆ ماوەی ١٠ – ١٢ خولەك دواتر دەری بهێنە تاوەکو سارد ببێتەوە، پاشان لە سەلاجەدا دایبنێ، هەروەها دەشتوانیت بە گەرمیش پێشکەشی بکەیت.
١٣. تارتەکە لە ناو قاڵبەکان دەربهێنە و کەمێك شەکری بە سەردا بکە، لە شێوەی سێگۆشە لەتی بکە.

تارتی میوە

پێداویستییەکان/

هەویر		
٣	کوپ	ئاردی سفر
١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
١	کوپ	کەرەی بەستوو
١	دانەی گەورە	هێلکە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
٤-٦	کەوچکی گەورە	ووردە سەهۆڵ
کرێمی باتسیر		
١	کوپ	شیر
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
٤	دانەی گەورە	زەردێنەی هێلکە
٣	کەچکی گەورە	شەکر
٤	کەوچکی پچوك	ئاردی سفر
٥	کەوچکی پچوك	نیشاستە
١	کەوچکی گەورە	کەرە
کرێمی شانتی		
١	کوپ	کرێمی ساردکراوە
١-٢	کەوچکی گەورە	شەکر
مرەبا		
١	کوپ	مرەبای قەیسی
١/٢	کوپ	ئاو
١/٣	کەوچکی گەورە	جیلاتین

شێوازی دروستکردنی/

١. شـێوازی دروسـتکردنی هـەویری پـاتی شـەکر: ئـارد و خوێکـە ببێـژەرەوە و پاشـان شەکرەکەی تێبکە و لە ناو عەسارەدا تێکەڵی بکە.
٢. هێلکە و ڤانێلا و ئاوە بەستووەکە بکەرە نـاو قاپێکەوە و بـە کەوچك تێکـەڵی بکـە و پاشان بیکە بە سەر ئاردەکەدا و بیشێلە تـاوەکو دەبێتـە هـەویرێکی شل و پاشـان بـە نایلۆن دایبپۆشە و لە ناو سەلاجەدا پێش بە کارهێنانی دایبنێ.
٣. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠ گەرم بکە. هەندێك قاڵبی تارت ئامادە بکە.
٤. هەویرەکە پان بکەرەوە و لە ناو قاڵبەکاندا دایبنێ.
٥. تارتـەکان بـۆ مـاوەی ١٥ – ٢٠ خولـەك ببرژێنـە. پاشـان دەری بهێنـە تـاوەکو سـارد ببێتەوە.
٦. کرێمی باتسیر: لە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلدا شیر و ڤانێلاکە گەرم بکە.
٧. هێلکە و شیرەکە بکەرە ناو قاپێکی قووڵەوە و بـە کەوچك تێکی بدە. پاشان ئارد و شـەکرەکەی تێبکـە و شـیرە گەرمەکـەی بـە سـەردا بکـە و لـە سـەر ئـاگرێکی هێـواش دایبنێ.
٨. بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە و زۆر مەیکوڵێنە بۆ ئەوەی نەسوتێت.
٩. پاشان کەرەکەی تێبکە و بە نایلۆن لە ناو سەلاجەدا دایبپۆشە تاوەکو سارد دەبێت.
١٠. بە کەوچك هەندێك لەم تێکەڵەیە بکە بە سەر تارتە برژاوەکاندا پاشان میوەکان بە شێوەیەکی بچوك قاژ بکە و لە سەر تارتەکان دایبنێ.
١١. بە فڵچە هەندێك مرەبا بە سەر میوەکاندا بکە.
١٢. تارتەکان بکەرە ناو سەلاجە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك و پاشان پێشکەشی بکە.

تورتەی ئاهەنگی چا

پێداویستییەکان/

گیراوەی کێك		
٢	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی گەورە	پیکن پاودەر
١	کەوچکی پچوك	خوێ
١	کوپ	شەکر
٣/٤	کوپ	کەرە
٦	دانە	سپێنەی هێلکە
١	کوپ	شیر
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
١	کەوچکی پچوك	لیمۆی هاڕدراو
٣-٤	تنۆك	ڕەنگی خۆراکی زەرد
کرێمی لیۆ		
٣/٤	کوپ	شەکر
٢	کەوچکی پچوك	نیشاستە
١	دانەی گەورە	هێلکە
٣	دانەی گەورە	زەردێنەی هێلکە
١/٢	کوپ	ئاوی لیمۆ
٦	کەوچکی گەورە	کەرە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
١	کەوچکی پچوك	لیمۆی هاڕدراو

شێوازی دروستکردنی/

١. تێکەڵەی کێك: فڕنەکە بە پلەی ١٨٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە و پاشان دوو سینی بە ڕۆنی کەرە چەور بکە و کەمێك ئاردی پێوە بکە.

٢. ئارد و پیك پاودەر و خوێ و شەکرەکە بکەرە ناو عەسارەکەوە.

٣. عەسارەکە ئیش پێبکە تاوەکو پێکهاتەکان تێکەڵ ببن.

٤. سپێنەی هێلکە و شیرەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە و پاشان بیکەرە ناو ئاردەکەوە.

٥. هەویری کێکەکە بکەرە ناو قاڵبەکانەوە و بۆ ماوەی ٢٥ – ٣٠ خولەك بیبرژێنە پاشان دەری بهێنە تاوەکو بە تەواوەتی سارد دەبێتەوە.

٦. کرێمی لیمۆ: نیشاستە و هێلکەکە بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلەوە و بە کەوچك تێکەڵی بکە و پاشان ئاوی لیمۆکەی تێبکە لەگەڵ کەرە و ڤانێلاکەدا و دواتر لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە، پاشان بیکەرە ناو قاپێکی شوشەوە و دایبنێ تا سارد دەبێتەوە و دواتر بیکەرە ناو سەلاجەوە و بۆ کاتی پێویست دەتوانیت بۆ ماوەی هەفتەیەك هەڵیبگریت.

٧. دروستکردنی تورتە: هەر کێکێك بکە بە دوو پارچەوە و کەوچکێك کرێمی لیمۆکە لە سەر پارچەیەك لە کێکەکە دابنێ و پاشان پارچەیەکی دیکەی لە سەر دابنێ و ئەو پارچەیەش بە مرەبا دابپۆشە و پاشان پێشکەشی بکە.



ڕاسملای

پێداویستییەکان/

گیراوەی شیر		
٤	کوپ	شیر
١	کەوچکی گەورە	گوڵاو
١/٢	کوپ	شەکر
١/٤	کەوچکی پچوك	حێڵی کوتراو
هەویر		
١	کوپ	شیری وشك
١	کەوچکی پچوك	پیکن یاودەر
١	دانەی گەورە	هێلکە
١/٤	کوپ	بادەم
٢	کەوچکی گەورە	فستق
١/٤	کەوچکی پچوك	زەعفەران

شێوازی دروستکردنی/

١. گیراوەی شیر: لە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلدا شیر، ئاو، شەکر و حێل و گوڵاوەکە تێکەڵ بکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش بیکوڵێنە.

٢. شێوازی دروستکردنی هەویر: شیری وشك لەگەڵ پیك پاودەردا لە ناو قاپێکی شوشەدا تێکگەڵ بکە.

٣. کەمێك هێلکەکە بشڵەقێنە و پاشان بیکە بە سەر شیرە وشکەکەدا و بە کەوچك تێکەڵی بکە تاوەکو ددەبێتە هەویرێکی شل.

٤. هەویرەکان بکە بە پارچە پارچەی بچکۆلەوە کە ژمارەیان ٢٠ – ٢٥ تۆپی خڕ ببێت.

٥. تۆپەکان بکەرە ناو شیرە کوڵاوەکەوە (دەبێت ئاگرەکە هێواش بێت، پاشان تۆپەکان دانە دانە بکرێنە ناوییەوە و بۆ ماوەی ٣ – ٤ خولەك لە ناویدا بمێنێتەوە تاوەکو دەئاوسێن.).

٦. بادام و فستقەکەی تێبکە و پاشان زەعفەرانەکەی تێبکە و بە کەوچك تێکەڵی بکە، ئاگادار بە تۆپەکان تێك نەچن.

٧. لە سەر ئاگر لای ببە و سەری مەنجەڵەکە بە بێ جوڵاندن لا ببە تاوەکو سارد دەبێتەوە.

٨. لە ناو سەلاجەدا دایبنێ بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك.

٩. بۆ پێشکەشکردن ٣ – ٤ تۆپ لە ناو قاپێکدا دابنێ و گیراوەی شیرەکە بکە بە سەریدا و بە ساردی پێشکەشی بکە.[63]



---

[63] دەتوانیت بۆ ماوەی دوو ڕۆژ لە ناو سەلاجەدا بیهێڵیتەوە
بۆ زیاتر بەتامکردنی دەتوانیت گێمەڕ بە کار بهێنیت.

کولێرەی ئەناناس

پێداویستییەکان/

٢	پاکەت	هەویری باف باستری
٢	سوزگی	ئەنەناس
حەشوو		
٢	کوپ	شیر
٤	دانەی گەورە	زەردێنەی هێلکە
٣	کەوچکی گەورە	شەکر
١	کەوچکی گەورە	ئاردی سفر
٢	کەوچکی گەورە	نیشاستە
١/٤	کەوچکی پچوک	ڤانێلای گیراوە
گیراوەی بریقەدار		
١	دانە	زەردێنەی هێلکە
١	کەوچکی گەورە	شیر
١/٢	کەوچکی پچوک	ڤانێلای گیراوە

شێوازی دروستکردنی/

١. هەویرەکە لە سەلاجەکەدا دەربهێنە تاوەکو نەرم ببێتەوە، پاشان فڕنەکە بە پلەی گەرمی ٢٠٠ گەرم بکە.

٢. دوو سینی ئامادە بکە و پاشان شەربەتی ئەناناسەکە بەتاڵ بکە و نیوەی شەربەتەکە دابنێ و گۆشتی ئەناناسەکەش بکەرە قاپێکی ترەوە.

٣. شێوازی دروستکردنی حەشو: لە ناو مەنجەڵێکی بچوکدا شیر، شەربەتی ئەناناس، زەردێنەی هێلکە، شەکر و ئارد و نیشاستە و ڤانێلاکە تێکەڵ بکە.

٤. مەنجەڵەکە لە سەر ئاگرێکی هێواش دابنێ و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدجە تاوەکو دەکوڵێت پاشان دایبگرە و لە ناو قاپێکی دیکەدا دایبنێ.
٥. شیر و ڤانێلا و زەردێنەی هێلکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە.
٦. هەویرەکە بە تیرۆك پان بکەرەوە.
٧. بە چەقۆیەکی تیژ هەویرەکە لە شێوەی بازنە لەت بکە. پاشان فلچە بکە بە ناو گیراوەی هێلکە و شیرەکەدا و هەویرەکەی پێ چەور بکە.
٨. دوو کەوچکی بچوك لە حەشوەکە بکەرە ناو هەویرەکەوە و پاشان قاژێك ئەناناسی تێبکە.
٩. کەمێك شەکر بکە بە سەر ئەناناسەکەدا و لە دووری یەکتری کولێرەکان لە ناو سینییەکەدا دابنێ.
١٠. بۆ ماوەی ١٨ — ٢٠ خولەك کولێرەکان ببرژێنە.
١١. کولێرەکان لە فڕنەکە دەربهێنە و پاشان بە گەرمی هەندێك مرەبا بکە بە سەریدا و دایبنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە و پاشان پێشکەشی بکە.



کولێرەی سێوی سورکراوە

پێداویستییەکان/

هەویر		
٢	کوپ	ئاردی سفر
١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ
١/٢	کوپ	ڕۆن
١	دانە	هێلکە
١/٤	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
حەشوو		
٢	دانەی گەورە	سێوی سور
٢	کەوچکی پچوك	کەرە
١/٤	کوپ	شەکر
١/٤	کەوچکی پچوك	دارچینی
١	کەوچکی گەورە	نیشاستە
١/٤	کوپ	ئاو

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویر : ئارد و خوێ و ڕۆنەکە لە ناو عەسارەکەدا تێکەڵ بکە.
٢. هێلکە و ڤانێلاکە لە ناو کوپێکدا دابنێ و پاشان ئاوە ساردەکەی تێبکە و بە کەوچك تێکەڵی بکە.
٣. گیراوەی هێلکەکە بکە بە سەر ئاردەکەدا و عەسارەکە ئیش پێ بکە تاوەکو هێلکە و ئاردەکە تێکەڵ دەبن.
٤. هەویرەکە بە هەر دوو دەستت کۆ بکەرەوە و بیکە بە دوو بەشەوە، هەر بەشە و بە نایلۆنێك بۆ ماوەی ١٠ خولەك دابپۆشە.

٥. شێوازی دروستکردنی حەشو: سێوەکە پاك بکە و لە شێوەی چوارگۆشەی بچوك لەتی بکە. لە ناو مەنجەڵێکدا دایبنێ و پاشان ڕۆنی کەرەکەی تێبکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو سێوەکە نەرم دەبێت پاشان شەکرە قاوەییەکەی تێبکە و نیشاستە و دارچینییەکەشی تێکەڵ بکە..

٦. ١/٤ ی کوپی ئاوەکەی تێبکە تاوەکو نیشاستەکە دەتوێتەوە، ئاگرەکە کز بکە و بۆ ماوەی ٥ — ٨ خولەك دایبنێ.

٧. تاوەیەکی قووڵ ئامادە بکە و زەیتەکەی لە سەر ئاگرێکی هێواش لە ناودا گەرم بکە.

٨. بەشێکی هەویرەکە بهێنە و بە لەپی دەستت لە شێوەی بازنە پانی بکەرەوە. بە هەمان شێوە بەشی دووەمی هەویرەکە دروست بکە. پاشان بە چەقۆ ١٢ بازنەی خڕ لە ناو هەر دوو بەشی هەویرەکەدا پێك بهێنە..

٩. بازنە هەویرەکان بە ئاو بسڕە و کەکمێك حەشوی لە سەر دابنێ و لە شێوەی کوبە بیپێچەرەوە.

١٠. ٣ — ٤ دانە بکەرە ناو ڕۆنە قرچاوەکەوە و پاشان سوری بکەرەوە و دواتر دەری بهێنە و کەمێك شەکری بە سەردا بڵاو بکەرەوە و پێشکەشی بکە.



کولێرەی خورما و چەرەسات

پێداویستییەکان/

هەویر		
١/٤	کوپ	گوڵاو
١/٢	کەوچکی پچوك	زەعفەران
٤	کوپ	ئاردی سفر
١/٢	کوپ	شەکر
١	کەوچکی پچوك	خوێ
٤	کەوچکی پچوك	خومرە
١	کوپ	شیری گەرم
١/٤	کوپ	کەرە
١	دانەی گەورە	هێلکە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
حەشوو		
٤	کەوچکی گەورە	کەرەی تواوە
١/٢	کوپ	شەکر
١	کوپ	خورما
١	کوپ	گوێزی هاڕدراو
١	کەوچکی گەورە	دارچینی هاڕدراو
١	کەوچکی پچوك	حێلی هاڕدراو
٤-٦	کەوچکی گەورە	مرەبای قەیسی

شێوازی دروستکردنی/

١. سینییەك ئامادە بکە و ناوەکەی بە ڕۆن چەور بکە و پاشان نایلۆنێکی لە ناودا دابنێ و نایلۆنەکەش چەور بکە.

٢. شێوازی دروستکردنی هەویر: زەعفەرانەکە لە ناو گوڵاوەکەدا دابنێ تاوەکو دەخوسێت.

٣. سێ کوپ ئارد لەگەڵ شەکر و خوێ و خومرەکە لە ناو عەسارەکەدا تێکەڵ بکە.

٤. شیر و زەعفەران و گوڵاوەکەی تێبکە و دواتر کەرە و هێلکە و ڤانێلاکەشی تێکەڵ بکە.

٥. ئاردەکەی تێبکە و عەسارەکە ئیش پێ بکە تاوەکو دەبێتە هەویرێکی شل.

٦. هەویرەکە بگوازەرەوە ناو قاپێکی چەورکراو و پاشان بەی نایلۆن دایبپۆشە بۆ ماوەی ١٠ خولەك.

٧. شێوازی دروستکردنی حەشو: ڕۆنی کەرە، شەکر، خورما، گوێز و دارچینی و حێلەکە لە ناو قاپێکدا تێکەڵ بکە.

٨. فڕنەکە بە پلەی ١٨٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.

٩. هەویرەکە پان بکەرەوە و دوو کەوچکی گەورە مرەبای بە سەردا بکە. پاشان هەویرەکە لول بکەو لێوارەکانی بلکێنە بە یەکەوە.

١٠. بە چەقۆیەکی مشاری هەویرەکە بکە بە دوو پارچەوە و پاشان هەردووکی وەك پرچ بلکێنە بە یەکەوە. و دواتر هەویرەکە لە ناو سینییەکەدا لە شێوەی بازنە بۆ ماوەی ١٥ خولەك دایبنێ.

١١. ٢٥ – ٣٠ خولەك لە ناو فڕنەکەدا بیبرژێنە.

١٢. لە فڕنەکە دەری بهێنە تاوەکو سارد دەبێتەوە و پاشان هەندێك مرەبای بە سەردا بکە و پێشکەشی بکە.

کولێرەی دار چینی لەگەڵ بوندوق

پێداویستییەکان/

هەویر		
٦	کەوچکی گەورە	کەرە
١ ١/٤	کوپ	ئاو
٣	کەوچکی گەورە	ماست
٣	کەوچکی گەورە	هەنگوین
٤-٥	کوپ	ئاردی سفر
١/٤	کوپ	شیری وشك
١	کەوچکی گەورە	خومرە
١	کەچکی پچوك	خوێ
١	دانەی گەورە	هێلکە
١	کەچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
حەشوو		
١٠٠	گرام	پەنیر
٤-٦	کەوچکی گەورە	شەکر
٤	کەوچکی گەورە	دارچینی
١	کوپ	فستق
چینی سەرەوە		
١ ١/٢	کوپ	شەکر
١/٢	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
٢-٣	کەوچکی گەورە	شیر

شێوازی دروستکردنی/

١. شێوازی دروستکردنی هەویر: کەرە و ئاو و ماست و هەنگوینەکە لە ناو مەنجەڵێکدا تێکەڵ بکە و لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو کەرەکە دەتوێتەوە.

٢. سێ کوپ ئارد لەگەڵ شیر و خومرە و خوێ بکەرە ناو عەسارەکەوە و تێکەڵی بکە تاوەکو دەبێتە هەویر.

٣. گیراوەی کەرەکە لەگەڵ هێلکە و ڤانێلاکەی تێبکە و بۆ ماوەی دوو خولەکی تر ئیشی پێ بکە.

٤. کەمێك ئاردی پێوە بکە و ٣ – ٤ خولەك بە دەست بیشێلە.

٥. هەویرەکە لە ناو قاپێکی چەورکراودا دابنێ و سەری داپۆشە و لە شوێنێکی گەرمدا دایبنێ.

٦. سینییەك بهێنە و بە ڕۆنی کەرەکە چەوری بکە و پاشان هەندێك ئاردی بەسەردا بکە.

٧. هەویرەکە لە شێوەی بازنەیەکی گەورە پان بکەرەوە.

٨. شێوازی دروستکردنی حەشو: پەنیری خامەکە بە سەر هەویرەکەدا بڵاو بکەرەوە و ١ سم بە بەتاڵی بەجێ بهێڵە.

٩. شەکر و دارچینی و بوندوقەکە بکە بە سەر پەنیرەکەدا و پاشان لە شێوەی ئەڵقە لولی بکە.

١٠. بە چەقۆیەکی مشاری یا خود مقەستێك بازنە هەویرەکە بکە بە ١٠ – ١٢ پارچەوە و پاشان بە نایلۆن دایبپۆشە.

١١. فڕنەکە ببە پلەی ١٩٠گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە.

١٢. کولێرەکان بۆ ماوەی ٢٠ – ٢٥ خولەك ببرژێنە و پاشان دەری بهێنە و پاشان کەمێك بوندوقی بە سەردا بکە.

١٣. بۆ داپۆشینی: شەکر و ڤانێلاکە لەگەڵ شیرەکەدا لە ناو قاپێکدا بە کەوچك تێکەڵ بکە و پاشان ڕاستەوخۆ بیکە بە سەر کولێرەکاندا.

کێکی مۆز و خورما

پێداویستییەکان/

چینی خواروو		
١/٢	کوپ	کەرە
١	کوپ	شەکر
٢	دانەی گەورە	مۆزی قاژ قاژ
١٢-١٤	دانە	خورما
١٠-١٢	دانە	گوێز
گیراوەی کێك		
١ ١/٢	کوپ	ئاردی سفر
١ ١/٢	کەوچکی پچوك	پیکن پاودەر
١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ
١/٢	کەوچکی پچوك	دارچینی
٢	کەوچکی گەورە	بادەمی هاڕدراو
١	کوپ	شەکر
١/٢	کوپ	کەرە
٢	دانەی گەورە	هێلکە
١	کەوچکی گەورە	ڤانێلای گیراوە
١/٢	کوپ	شیر

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی گەرمی ١٨٠ گەرم بکە و ڕەفەی ناوەڕاست ئامادە بکە و لەگەڵ قاڵبێکی بازنەییدا.

٢. چینی خوارەوە: ڕۆنی کەرەکە بکەرە ناو قاڵبەکەوە و پاشان شەکری قاوەیی بە سەردا بکە.

٣. پارچەمۆزەکانی لە سەر دابنێ. لە لایەکی ترەوە خورما و گوێزەکەشی لە سەر دابنێ.

٤. تێکەڵەی کێك: ئاردەکە ببێژەرەوە و پاشان پیك پاودەر و خوێ و دارچینی و بوندوقەکەی تێبکە و بە کەوچك تێکەڵیان بکە.

٥. شەکر و کەرەکە لە ناو قاپێکدا بە کەوچك تێکی بدە تاوەکو تێکەڵ دەبن.

٦. هێلکەکەی تێ بکە و دووبارە تێکەڵی بکەرەوە و پاشان ڤانێلاکەی تێبکە.

٧. گیراوەی ئارد و شیرەکەی تێبکە و بە جوانی تێکەڵیان بکە پاشان بیکە بە سەر قاڵبی خورما و مۆزەکەدا.

٨. قاڵبەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە و بۆ ماوەی ٣٥ – ٤٠ خولەك بیبرژێنە.

٩. قاڵبەکە لە فڕنەکە دەربهێنە و چاوەڕوان بە تاوەکو سارد دەبێتەوە.

١٠. پاش سارد بوونەوەی کێکەکە دەتوانیت پێشکەشی بکەیت.





کێک بە گوێزی هیندی

پێداویستییەکان/

گیراوەی کێك		
٢	کوپ	ئاردی سفر
١/٤	کوپ	شیر
١	کەوچکی پچوك	پیکن پاودەر
١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ
١ ١/٢	کوپ	گوێزی هندی
١	کوپ	کەرە
١ ١/٢	کوپ	شەکر
٣	دانەی گەورە	هێلکە
١ ١/٢	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
١	کوپ	شیر
چینی سەروو		
٣-٤	کەوچکی گەورە	مرەبا

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بە پلەی ١٨٠ گەرم بکە و پاشان قاڵبێك بە ڕۆن چەور بکە و کەمێك ئاردی پێوە بکە.

٢. گیراوەی کێك: ئارد و شیر و گوێزە هیندییەکە تێکەڵ بکە و پاشان پیك پاودەر و خوێکەی تێبکە.

٣. شەکر و کەرە لە ناو عەسارەیەکدا تێکەڵ بکە و پاشان هێلکە و ڤانێلاکەی تێبکە.

٤. تێکەڵەی ئارد و شیرەکە بکەرە ناو عەسارەکەوە و بۆ ماوەی خولەکێك ئیشی پێبکە تاوەکو تێکەڵ دەبێت و دەبێتە هەویر.

٥. هەویرەکە بکەرە ناو قاڵبەکەوە.

٦. کێکەکە لە ناو فڕنەکەدا بۆ ماوەی ٤٥ – ٥٠ خولەك ببرژێنە.

٧. قاڵبەکە لە ناو فڕنەکەدا دەربهێنە و بۆ ماوەی چەند خولەکێك دایبنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە و پاشان بە گەرمی کەمێك مرەبای بە سەردا بکە.

٨. کێکەکە دابنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە و پاشان پێبێشکەشی بکە.



کێکی شوکولاتەی بەتام

پێداویستییەکان/

گیراوەی کێك		
١ ١/٢	کوپ	شەکر
١ ٣/٤	کوپ	ئاردی سفر
١	کەوچکی پچوك	سۆدە
١/٢	کەوچکی پچوك	پیکن پاودەر
١/٤	کەوچکی پچوك	دارچینی خوێ
١/٢	کەوچکی پچوك	خوێ
١	کوپ	کەرە
١ ١/٢	کوپ	ماست
٣/٤	کوپ	بۆدرەی کاکاو
٢	دانەی گەورە	هێلکە
١	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە
سەڵسەی شوکلاتە		
١	کوپ	قەیماغ
٢٥٠	گرام	شوکلاتە
١/٢	کەوچکی پچوك	ڤانێلای گیراوە

شێوازی دروستکردنی/

١. فڕنەکە بەپلەی ١٨٠ پلە گەرم بکە و قاڵبێکی بازنەیی بە ڕۆنی کەرە چەور بکە و پاشان کەمێك ئاردی پێوە بکە.

٢. گیراوەی کێك: ئارد و پیك پاودەر و سۆدە و خوێ و دارچینی لەگەڵ شەکرەکەدا تێکەڵ بکە.

٣. ڕۆنی کەرە لەگەڵ ماستی خەست و کاکاو بکەرە ناو مەنجەڵێکی ئیستیلەوە و لە سەر ئاگرێکی هێواش دایبنێ تاوەکو کاکاوەکە دەتوێتەوە.

٤. گیراوەی کاکاوەکە بە گەرمی بکەرە ناو گیراوەی ئاردەکەوە.

٥. پاشان هەر دوو گیراوەکە تێکەڵ بکە و هێلکە و ڤانێلاکەی تێبکە.

٦. پاشان ئەم گیراوەیە بکەرە ناو قاڵبەکەوە.

٧. قاڵبەکە بکەرە ناو فڕنەکەوە و بۆ ماوەی ٣٥ – ٤٠ خولەك بیبرژێنە.

٨. قاڵبەکە لە فڕنەکە دەر بهێنە و بۆ ماوەی سێ خولەك دایبنێ تاوەکو سارد دەبێتەوە.

٩. سەڵسەی شوکولاتە: گێمەڕەکە لە ناو مەنجەڵێکدا لە سەر ئاگرێکی هێواش بکوڵێنە و پاشان شوکولاتە و ڤانێلاکەی تێبکە و بەردەوام بە کەوچك تێکی بدە. پاشان بیکە بە سەر کێکەکەدا.[64]



[64] دەتوانیت کێکەکە بە گەرمی لەگەڵ ئایس کرێمدا پێشکەش بکەیت
دەتوانیت کێکەکە ببرژێنیت و پاشان لە ناو فریزەردا دایبنێیت بۆ کاتی پێویست.